

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
		Menestra de verduras salteada con jamón	Alubias blancas con chorizo	Macarrones con atún
		Albóndigas con tomate	Filete de merluza a la marinera	Lomo adobado con lechuga
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio de 3 a 8 años	Kcal: 556,81	Prot(gr): 25,74	Lip(gr): 23,59	H.C.(gr): 59,65
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años	Kcal: 679,31	Prot(gr): 31,40	Lip(gr): 28,78	H.C.(gr): 72,78
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Judías verdes con bacon	Garbanzos con espinacas	Espaguetis a la carbonara	Crema de verduras	Arroz con tomate
Ragout de ternera	Bacalao con tomate	Pechuga de pollo empanada con lechuga y maíz	Tortilla de patata con loncha de queso y ensalada	Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio de 3 a 8 años	Kcal: 631,36	Prot(gr): 23,41	Lip(gr): 30,06	H.C.(gr): 66,13
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años	Kcal: 770,26	Prot(gr): 28,56	Lip(gr): 36,68	H.C.(gr): 80,68
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Lentejas con arroz	Sopa de fideos	Arroz a la milanesa	Borrajá con patatas	Judías blancas con verduras
Atún con salsa de tomate	Estofado de ternera a la jardinera	Muslo de pollo al horno con lechuga	Hamburguesa mixta con lechuga	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio de 3 a 8 años	Kcal: 585,38	Prot(gr): 27,41	Lip(gr): 25,38	H.C.(gr): 61,44
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años	Kcal: 714,17	Prot(gr): 33,44	Lip(gr): 30,96	H.C.(gr): 74,96
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Arroz con pollo y verduras	Crema de verduras	Lentejas estofadas	Cazuela de fideos	Menestra de verduras salteada con jamón
Tortilla de patata con loncha de queso y ensalada	Rodaja de merluza a la romana con lechuga y zanahoria	Lomo a la riojana con lechuga y maíz	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Bacalao a la vizcaína
Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio de 3 a 8 años	Kcal: 651,24	Prot(gr): 24,29	Lip(gr): 33,01	H.C.(gr): 63,86
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años	Kcal: 794,52	Prot(gr): 29,63	Lip(gr): 40,27	H.C.(gr): 77,91
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes
Macarrones boloñesa	Judías blancas con verduras	Judías verdes salteadas		
Jamoncitos de pollo asados con lechuga y maíz	Atún con salsa de tomate	Magro guisado con verduras con lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan		
Aporte nutricional medio de 3 a 8 años	Kcal: 605,61	Prot(gr): 25,46	Lip(gr): 26,58	H.C.(gr): 65,38
Aporte nutricional medio de 9 a 13 años	Kcal: 738,85	Prot(gr): 31,07	Lip(gr): 32,42	H.C.(gr): 79,76

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne

COMIDA	CENA
legumbre + carne	verdura + pescado
legumbre + pescado	verdura + huevo
legumbre + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta