



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2 Kcal 947 HC 104 Lip 43 Prot 40
			FIESTA	Lentejas con verduras Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada Crema - Pescado - Yogur
5 Kcal 754 HC 92 Lip 32 Prot 22	6 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	7 Kcal 898 HC 63 Lip 46 Prot 59	8 Kcal 689 HC 82 Lip 32 Prot 20	9 Kcal 757 HC 101 Lip 16 Prot 56
Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Yogur	Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Crema de purrusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada
Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Lácteo	Ensalada - Ave - Yogur
12 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	13 Kcal 777 HC 124 Lip 19 Prot 34	14 Kcal 834 HC 104 Lip 25 Prot 53	15 Kcal 659 HC 75 Lip 22 Prot 31	16 Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33
Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Lomo adobado con patatas fritas Lacteo	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de ave con salteado campestre Fruta de temporada	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Fruta	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Ave - Yogur
19 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	20 Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33	21 Kcal 658 HC 91 Lip 18 Prot 28	22 Kcal 857 HC 113 Lip 35 Prot 27	23 Kcal 891 HC 113 Lip 38 Prot 27
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Paella vegetal Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Vainas con patatas Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza San jacobó de ave con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Huevo - Fruta	Ensalada - Ave - Lácteo	Pasta - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Lácteo	Crema - Ave - Yogur
26 Kcal 751 HC 88 Lip 25 Prot 46	27 Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19	28 Kcal 1076 HC 94 Lip 50 Prot 65	29 Kcal 614 HC 81 Lip 15 Prot 43	30 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
Lentejas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	Purrusalda Pavo guisado con judias verdes Yogur	Arroz con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur

Cena recomendada

Menú bajo en huella de carbono

Plato distinto al menú basal

Menú libre de proteína animal

Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

