

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
265 Spaguettis con tomate y queso 188 Albóndigas mixtas (T/C) en salsa jardinera 55 Verduritas 146 Fruta variada 81 Pan 735	195 Judías verdes con zanahoria dado y sofrito 253 Tortilla de patata 15 Ensalada de lechuga y maíz 146 Fruta variada 146 Pan 755	270 Arroz con tomate 270 Escalope de ternera 15 Lechuga 146 Fruta variada 81 Pan 782	250 Oeufs avec mayonnaise á la moutarde 210 Merluza menière avec verduras 170 Quesito (maternal)/ Brie/ 146 Fruits variés 776	295 Ensaladilla rusa 240 Contramuslos pollo a la plancha 15 Lechuga 146 Fruta variada 81 Pan 777
11	12	13	14	15
230 EMPEDRAT 293 CANELONES A LA CATALANA 160 NATILLA VAINILLA 683	270 Arroz al horno con verduras y carne 230 Revuelto de york y queso 15 Lechuga 146 Fruta variada 81 Pan 742	210 Acelgas con patata y sofrito de bacon 289 Contramuslos de pollo en salsa de mostaza 81 Pan 146 Fruta variada 726	260 Coditos Napolitana 180 Gallineta a la plancha 60 Zanahoria rallada 146 Fruta variada 81 Pan Integral 727	210 Tricolor (Brócoli, coliflor y zanahoria) 210 Lomo de cerdo a la plancha 114 Patatas fritas 146 Fruta variada 81 Pan 761
18	19	20	21	22
299 Macarrones con tomate 180 Fogonero a la plancha 55 Verduritas 146 Fruta variada 81 Pan 761	220 Guisantes salteados con jamón y huevo 285 Guiso Ribereño con patata y zanahoria 81 Pan 146 Fruta variada 732	194 Espinacas con tomate y patata dado 220 Pizza Margarita 55 Ensalada de lechuga y tomate 146 Fruta variada 81 Pan 696	270 Paella de verduras 210 Pechuga de pollo a la plancha 15 Lechuga 146 Fruta variada 81 Pan integral 722	194 Judías verdes con dados de zanahoria 253 Tortilla de patata 42 Loncha de queso 146 Fruta variada 81 Pan 716
25	26	27	28	29
178 Tomate à la provençale 275 Suacisse et Gratin Dauphinois 146 Fruits variés 81 Pan 680	210 Acelgas con patata y sofrito 241 Albóndigas de merluza en salsa marinera 81 Pan 146 Fruta variada 678	248 Spaguettis con tomate y queso 200 Pollo asado al limón 50 Ensalada de lechuga y zanahoria 146 Fruta variada 81 Pan 725	195 Guisantes con patata y zanahoria dado 270 Filete de ternera en salsa de verduras 81 Pan Integral 146 Fruta variada 692	270 Arroz con tomate 180 Revuelto de champiñones 15 Lechuga 146 Fruta variada 81 Pan 692

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ARA00079

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

