



LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Spaguettis con tomate y queso Ensalada de pasta tricolor		Judías verdes con zanahoria dado y sofrito Brócoli al vapor con tomate rallado y limón		FIESTA DE BIENVENIDA!!! Arroz con tomate Arroz tres delicias Escalope de ternera Lechuga / Pan Helado / Fruta variada		Entrée Oeufs avec mayonnaise á la moutarde Carotte rapée, concombre et vinaigrette Plat principal Merluza meniére avec verduras Quesito (maternal)/ Brie/Fruits variés		Ensaladilla rusa Gaspacho	
Albóndigas mixtas (T/C) en salsa jardinera Verduritas / Pan Fruta variada KCal 735 Prot 42 HC 92 Lip 35		Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz / Pan Fruta variada KCal 755 Prot 40 HC 75 Lip 22		KCal 782 Prot 41 HC 87 Lip 29		KCal 46 HC 72 Lip 31		Contramuslos pollo a la plancha Lechuga / Pan Fruta variada KCal 777 Prot 45 HC 89 Lip 32	
11		12		13		14		15	
EMPEDRAT SAMFAINA JORNADA GASTRONOMICA CATALUÑA!!! CANELONES A LA CATALANA NATILLA VAINILLA / Fruta variada KCal 683 Prot 43 HC 85 Lip 21		Arroz al horno con verduras y carne Ensalada de arroz Revuelto de york y queso Lechuga / Pan Fruta variada KCal 742 Prot 45 HC 89 Lip 31		Acelgas con patata y sofrito de bacon Ensalada variada con fruta Contramuslos de pollo en salsa de mostaza Pan Fruta variada KCal 726 Prot 36 HC 75 Lip 32		Coditos Napolitana Ensalada de pasta italiana Gallineta a la plancha Zanahoria rallada / Pan Integral Fruta variada KCal 727 Prot 41 HC 85 Lip 31		Tricolor (Brócoli, coliflor y zanahoria) Ensalada de judía verde redonda Lomo de cerdo a la plancha Patatas fritas/ Pan Fruta variada KCal 761 Prot 39 HC 79 Lip 36	
18		19		20		21		22	
Macarrones con tomate Ensalada de pasta Fogonero a la plancha Verduritas/ Pan Fruta variada KCal 761 Prot 45 HC 81 Lip 29		Guisantes salteados con jamón y huevo Ensalada de legumbre Guiso Ribereño con patata y zanahoria Pan Fruta variada KCal 732 Prot 45 HC 71 Lip 35		Espinacas con tomate y patata dado Ensaladilla rusa Pizza Margarita Ensalada de lechuga y tomate / Pan Fruta variada KCal 696 Prot 39 HC 64 Lip 23		Paella de verduras Ensalada de arroz Pechuga de pollo a la plancha Lechuga / Pan Integral Fruta variada KCal 722 Prot 45 HC 85 Lip 28		Judías verdes con dados de zanahoria Ensalada templada de pollo y manzana Tortilla de patata Loncha de queso / Pan Yogur / Fruta variada KCal 716 Prot 55 HC 75 Lip 22	
25		26		27		28		29	
Entrée Tomate à la provençale Coeur de laitue á la sauce moutarde Plat principal Suacisse et Gratin Dauphinois Fruits variés KCal 33 HC 125 Lip 35		Acelgas con patata y sofrito Panaché de verduras al vapor Albóndigas de merluza en salsa marinera Pan Fruta variada KCal 678 Prot 38 HC 63 Lip 21		Spaguettis con tomate y queso Taboulé de verduras Pollo asado al limón Ensalada de lechuga y zanahoria / Pan Fruta variada KCal 725 Prot 43 HC 89 Lip 31		Guisantes con patata y zanahoria dado Empedrado de garbanzos Filete de ternera en salsa de verduras Pan Integral Yogur / Fruta variada KCal 692 Prot 35 HC 69 Lip 25		Arroz con tomate Ensaladilla de arroz Revuelto de champiñones Lechuga / Pan Fruta variada KCal 692 Prot 45 HC 89 Lip 24	

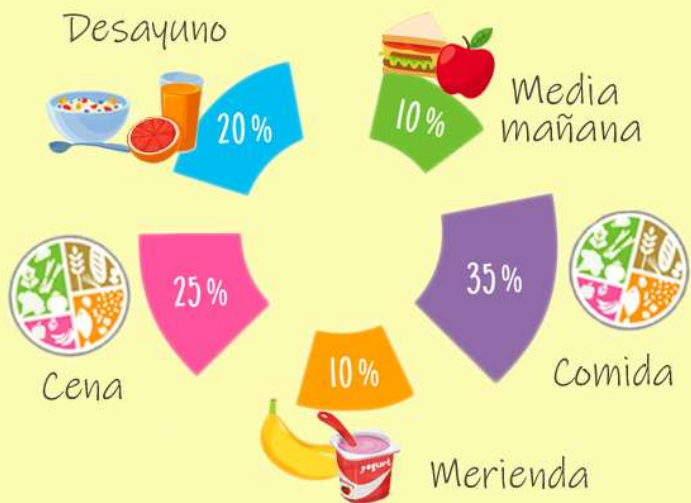
Nuria Abia Lázaro
 Dietista - Nutricionista
 Coleg. N.º ABA08079

"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"



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas