

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
192 Sopa de fideos 188 Albóndigas mixtas (T/C) con tomate 84 Pimientos asados 81 Fruta variada 146 Pan 691	205 Chou -fleur à l'ail 275 Poulet à la sauce dijonnaise avec riz pilaf 146 Pain 81 Fruits Variés 707	210 Puré de verduras 213 Pescadilla a la romana 55 Ensalada de lechuga y tomate 81 Fruta variada 146 Pan 705	240 Garbanzos guisados con verduras 180 Tortilla francesa 39 Loncha de queso 81 Fruta variada 146 Pan Integral 686	270 Macarrones con tomate y chorizo 180 Gallineta a la plancha 50 Pisto 71 Yogur 146 Pan 717
13	14	15	16	17
194 Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria) 278 Canelones de carne 146 Pan 81 Fruta variada 699	220 Lentejas a la jardinera 235 Filete de bacalao empanado 40 Lechuga 146 Pan 71 Yogur 712	271 Arroz con tomate 213 Filete de pavo a la plancha 37 Lechuga y zanahoria 146 Pan 81 Fruta variada 748	204 Sopa maravilla con verduras 186 Huevos en salsa aurora 146 Pan Integral 81 Fruta variada 170 POSTRE CASERO 787	129 Crema de zanahoria y naranja 216 Jamoncitos de pollo asados al limón 114 Patatas fritas 146 Pan 81 Fruta variada 686
20	21	22	23	24
194 Judías verdes salteados con zanahoria 200 Ternera guisada con verduritas 65 Verduritas 146 Pan 81 Fruta variada 686	192 Sopa de estrellitas 220 Pechuga de pollo a la plancha 55 Dados de tomate 146 Pan 81 Fruta variada 694	270 Arroz tres delicias 154 Rollitos primavera 50 Ensalada china 140 Flan chino mandarín 81 Fruta variada 695	255 Acelgas con patatas 220 Albóndigas de merluza en salsa marinera 146 Pan Integral 81 Fruta variada 702	240 Alubias pintas con verduras 253 Tortilla de patata 40 Lechuga 146 Pan 81 Fruta variada 760
27	28	29	30	
192 Sopa de fideos italianos 240 Lomo de cerdo a la plancha 40 Lechuga 146 Pan 81 Fruta variada 699	270 Arroz a la aragonesa 220 Merluza a la plancha 40 Ensalada 146 Pan 71 Yogur 747	240 Garbanzos estofados con verduras 180 Pollo asado con salsa de manzana 99 Manzana asada 146 Pan 81 Fruta variada 746	195 Salade de haricots verts 291 Hachis parmentier 146 Pain complet 81 Fruta variada 713	


 Nuria Abia Lázaro
 Dietista - Nutricionista
 Coleg. N.º 83A09079

"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"