

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
258 Macarrones pomodoro (tomate y orégano)	225 Carotte rapée, concombre et vinaigrette	220 Lentejas con verduras	267 Paella de verduras	215 Judías verdes con dados de zanahoria
230 Pechugas de pollo a la plancha	256 Saucisses Gratin Dauphinois	223 Tortilla de patata	221 Pescadilla a la romana	220 Tiras de ternera en salsa
40 Lechuga	102 Fruta variada	40 Lechuga / Pan	40 Lechuga	87 Cous cous
102 Fruta variada	150 Pan	102 Fruta variada	73 Yogur / Fruta variada	102 Fruta variada
150 Pan		150 Pan	150 Pan	150 Pan
780	733	735	751	774
10	11	12	13	14
265 Spaguettis con tomate y chorizo	235 Alubias blancas con verduras	261 Arroz con tomate	220 Judías verdes con patata	225 Acelgas con patata y sofrito jamón
210 Magro a la plancha	220 Revuelto de york y queso	233 Pechugas de pollo empanadas	286 Fogonero a la vizcaína	265 Canelones de carne
58 Dados de tomate	40 Lechuga	45 Ensalada de lechuga y zanahoria	102 Fruta variada	102 Fruta variada
102 Fruta variada	102 Fruta variada	79 HELADO DE POLO	150 Pan	150 Pan
150 Pan	150 Pan	150 Pan		
785	747	768	758	742
17	18	19	20	21
210 Guisantes con patata y zanahoria dado	263 Macarrones con tomate y chorizo	225 Tricolor (Brócoli, dados tomate y Zanahoria)	225 Ratatouille	261 Arroz con tomate
230 Pechuga de pollo a la plancha	215 Merluza a la plancha	230 Guiso de pavo con verduras	286 Hachis parmentier	216 Huevos villaroig
40 Ensalada	58 Dados de tomate	45 Verduritas	102 Fruta variada	45 Lechuga y zanahoria
102 Fruta variada	102 Fruta variada	102 Fruta variada	150 Pan	102 Fruta variada
150 Pan	150 Pan	150 Pan		150 Pan
732	788	752	763	774
24	25	26	27	28
225 Acelgas con patata y sofrito	130 Gazpacho casero	261 Arroz con tomate	235 Guisantes con zanahoria y bacon	270 Macarrones con tomate y queso
230 Filete ruso en salsa española	310 Pizza margarita	221 Limanda empanada	223 Tortilla de patata	345 Pollo asado con patatas fritas ketchup
45 Verduritas / Pan	40 Lechuga	49 Ensalada	40 Lechuga	140 Vasito de helado
102 Fruta variada	102 Fruta variada	102 Fruta variada	102 Fruta variada	
150 Pan	150 Pan	150 Pan	150 Pan	
752	732	783	750	755

"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"

Nuria Abia Lázaro
 Dietista - Nutricionista
 Coleg. N.º ABA06079