

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

Espirales con tomate  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur sabor

637,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,1g - HC:86,5g AGS:4,3g - Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

6

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

700,7Kcal - Prot:35,4g - Lip:26,3g - HC:75,1g AGS:6,4g - Azúcares:26,9g - Sal:2,2g

7

Lentejas con verduras  
Revuelto de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

741,8Kcal - Prot:39,5g - Lip:30,0g - HC:73,7g AGS:9,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

8

Arroz con verduras  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogur sabor

621,0Kcal - Prot:29,7g - Lip:15,5g - HC:89,3g AGS:4,2g - Azúcares:23,6g - Sal:2,0g

9

Ensaladilla rusa  
Albóndigas en salsa con verduras  
Pan  
Fruta fresca

851,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:49,0g - HC:75,6g AGS:12,5g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g

10

Fideua de pollo  
Calamar rabas rebizadas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca

554,5Kcal - Prot:17,9g - Lip:22,3g - HC:67,0g AGS:3,1g - Azúcares:18,4g - Sal:2,8g

11

Crema de verduras  
Ragout de ternera con patatas  
Pan  
Fruta fresca

708,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:34,6g - HC:63,7g AGS:11,9g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g

12

Coditos con tomate  
Filete de merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan  
Fruta fresca

617,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,1g - HC:83,2g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g

13

Alubias estofadas  
Tortilla de pavo  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

628,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:20,6g - HC:71,5g AGS:4,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g

14

Sopa de ave con fideos  
Jamonicitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

636,6Kcal - Prot:41,6g - Lip:23,4g - HC:61,8g AGS:5,5g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

15

Arroz con salsa de tomate  
Filete de limanda al horno  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Yogur sabor

616,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:15,5g - HC:88,3g AGS:4,4g - Azúcares:22,9g - Sal:2,0g

18

Macarrones con atún  
Croquetas y empanadillas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

747,4Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,4g - HC:106,0g AGS:4,6g - Azúcares:24,3g - Sal:3,3g

19

Paella valenciana  
Caella en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

637,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:17,1g - HC:89,3g AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,2g

20

Judías verdes con tomate  
Lomo a la española  
Patatas fritas  
Pan  
Yogur sabor

725,8Kcal - Prot:37,8g - Lip:28,1g - HC:75,4g AGS:8,2g - Azúcares:29,8g - Sal:2,1g

21

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca

685,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:25,4g - HC:79,8g AGS:4,6g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g

22

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

25

26

27

28

29