



LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
<p>✓ LAS VALORACIONES NUTRICIONALES SON APROXIMADOS ✓ ENERGIA EN KCAL, PROTEINAS, LIPIDOS E HIDRATOS DE CARBONO EN GRAMOS. ✓ SE HA TOMADO COMO REFERENCIA LAS RACIONES RECOMENDADA PARA NIÑOS DE 10 AÑOS</p> <p> MENU SIN CARNE</p>			<p>CUANDO HAY DOS OPCIONES, LA PRIMERA OPCION ES PARA LOS ALUMNOS DE PS A CE1 Y LA SEGUNDA OPCION PARA LOS ALUMNOS DE CE2 EN ADELANTE</p>	
<p>10</p> <p>Lentilles avec chorizo</p> <p>Salade de laitue ,tomate ,carottes et cocombre</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:671 Lip:22,1 HC:79,5 Prot:31,7</p> <p>17</p> <p>Spaghettis à la carbonara</p> <p>Poulet grillé avec salade de laitue ,cocombre et tomate</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:798 Lip:32,1 HC:86,7 Prot:36,8</p> <p>24</p> <p>Crème de carottes</p> <p>Gratin de carottes et fromage</p> <p>Cuisses de poulet avec riz blanc</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:795 Lip:31,7 HC:91,0 Prot:32,3</p> <p>31</p> <p>Lentilles avec légumes</p> <p>Rôti avec salade de laitue,carottes,thon et olives</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:687 Lip:22,8 HC:77,7 Prot:36,8</p>	<p>11</p> <p> Macaroni à la tomate</p> <p>Abadejo pané avec haricots verts</p> <p>Yaourt et/ou fruits variés</p> <p>Kcal:920 Lip:30,3 HC:111,5 Prot:43,2</p> <p>18</p> <p>Ragoût de pommes de terre au veau</p> <p>Merlu au four à la sauce verte avec petit pois et oeuf dur</p> <p>Danette et/ou fruits variés</p> <p>Kcal:804 Lip:25,1 HC:96,2 Prot:41,1</p> <p>25</p> <p>Cocido andaluz(pois chiches,citrouille et haricots verts)</p> <p> Abadejo pané avec salade de laitue,tomate et thon</p> <p>Flan et/ou fruits variés</p> <p>Kcal:907 Lip:29,9 HC:99,5 Prot:50,0</p>	<p>12</p> <p>Soupe de riz et pois chiches</p> <p>Salade de riz(tomate,maïs et thon)</p> <p>Cuisses de poulet avec carottes babys</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:713 Lip:29,5 HC:67,8 Prot:40,8</p> <p>19</p> <p>Crème de courgettes</p> <p>Gratin de courgettes à la béchamel et au fromage</p> <p>Rôti avec pommes de terre au four</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:667 Lip:33,2 HC:65,5 Prot:22,9</p> <p>26</p> <p>Salade de pâtes(tomate,thon,maïs et oeuf dur)</p> <p>Dinde avec chou-fleur sautée</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:811 Lip:21,4 HC:103,8 Prot:45,8</p>	<p>13</p> <p> Haricots à la jardiniere</p> <p>Omelette de pommes de terre avec salade de laitue, tomate, carottes et olives</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:870 Lip:30,0 HC:106,7 Prot:32,4</p> <p>20</p> <p>Riz à la tomate</p> <p>Riz avec poulet</p> <p>Limanda pané et haricots vert sautée</p> <p>Fruits varies</p> <p>Kcal:964 Lip:32,8 HC:123 Prot:36,1</p> <p>27</p> <p> Haricots avec légumes</p> <p>Riza u fruits de mer</p> <p>Fruits variés</p> <p>Kcal:960 Lip:21,3 HC:139,9 Prot:38,6</p>	<p>14</p> <p><u>MENU ESPECIAL</u></p> <p>Quiche york jambon,poireaux et fromage</p> <p>Ragoût de boeuf bourguignon avec dés de carottes,pommes de terre et haricots</p> <p>Tarta au fromage frais et/ou fruits variés</p> <p>21</p> <p><u>MENU ESPECIAL!!</u></p> <p>Salade de laitue caprese(laitue,tomate et mozzarella)</p> <p>PIZZA</p> <p>Salade de fruits</p> <p>28</p> <p><u>MENU ESPECIAL!!</u></p> <p>Nouilles au boeuf , carottes, piments verts et sauce soja</p> <p>Rouleau de printemps(sauce aigre-douce)</p> <p>Tarte aux pommes et/ou fruits variés</p>
				<p>Dietista-Nutricionista Sandra Soria Garcia Nº Colegiada: EUS00293</p>