



LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
<p>✓ LAS VALORACIONES NUTRICIONALES SON APROXIMADOS</p> <p>✓ ENERGIA EN KCAL, PROTEINAS, LIPIDOS E HIDRATOS DE CARBONO EN GRAMOS.</p> <p>✓ SE HA TOMADO COMO REFERENCIA LAS RACIONES RECOMENDADA PARA NIÑOS DE 10 AÑOS</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> MENU SIN CARNE</p>				
<p>10</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria y pepino</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:671 Lip:22,1 HC:79,5 Prot:31,7</p> <p>Spaguetis a la carbonara</p> <p>Pollo a la plancha con ensalada de lechuga ,pepino y tomate</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:798 Lip:32,1 HC:86,7 Prot:36,8</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pastel de zanahoria y queso</p> <p>Muslitos de pollo con guarnición de arroz blanco</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:795 Lip:31,7 HC:91,0 Prot:32,3</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lomo en salsa con ensalada de lechuga,zanahoria,atún y aceitunas</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:687 Lip:22,8 HC:77,7 Prot:36,8</p>	<p>11</p> <p> Macarrones con tomate</p> <p>Abadejo empanado judias redondas</p> <p>Yogur y/o fruta variada</p> <p>Kcal:920 Lip:30,3 HC:111,5 Prot:43,2</p> <p>Patatas guisadas con ternera</p> <p>Merluza al horno en salsa verde con guisantes y huevo duro</p> <p>Fruta variada y/o Natilla</p> <p>Kcal:804 Lip:25,1 HC:96,2 Prot:41,1</p> <p>Cocido andaluz(garbanzos,calabaza y judias verdes)</p> <p> Abadejo empanado con ensalada de lechuga,tomate y atun</p> <p>Fruta variada y/o Flan</p> <p>Kcal:907 Lip:29,9 HC:99,5 Prot:50,0</p>	<p>12</p> <p>Sopa de arroz y garbanzos</p> <p>Ensalada de arroz(tomate,maíz y atún)</p> <p>Muslitos de pollo con zanahorias babys</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:713 Lip:29,5 HC:67,8 Prot:40,8</p> <p>Crema de calabacin</p> <p>Calabacin gratinado con bechamel y queso</p> <p>Lomo con patatas al horno</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:667 Lip:33,2 HC:65,5 Prot:22,9</p> <p>Espirales de pasta en ensalada(tomate,atún,maíz y huevo duro)</p> <p>Pavo con coliflor salteada</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:811 Lip:21,4 HC:103,8 Prot:45,8</p>	<p>13</p> <p> Alubias a la jardindera</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:870 Lip:30,0 HC:106,7 Prot:32,4</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Limanda empanado y judias verdes rehogadas</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:964 Lip:32,8 HC:123 Prot:36,1</p> <p>Alubias con verduras</p> <p> Arroz a la marinera</p> <p>Fruta variada</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 de jamón york,puerro y queso</p> <p>Estofado de ternera bourguignon con zanahoria en dado,patata y judias redondas</p> <p>Tarta de queso y/o fruta</p> <p>21</p> <p><u>MENU ESPECIAL!!</u></p> <p>Ensalada de lechuga caprese(lechuga,tomate y queso mozzarella)</p> <p>PIZZA</p> <p>Macedonia de frutas</p> <p>28</p> <p><u>MENU ESPECIAL!!</u></p> <p>Fideos chinos con ternera,zanahoria,piminetos verdes y salsa de soja</p> <p>Rollitos de primavera(salsa agrdulce)</p> <p>Tarta de manzana y/o fruta</p>