



Menú: SIN FRUTOS SECOS

Mes: Abril S1 (06/04 al 09/04)



ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 FESTIVO	<p>Arroz con magro de pollo</p> <p>Merluza a la romana casera</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fresas</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Lomo al ajillo</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Plátano</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pavo al limón</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Pera / Yogur de sabores</p>	<p>Pasta con tomate</p> <p>Albóndigas de ternera caseras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Naranja</p>
	<p>660.3 Kcal</p> <p>63.4 g Hidratos de carbono</p> <p>21.4 g Proteína</p> <p>35.6 g Lípidos</p>	<p>596 Kcal</p> <p>46.4 g Hidratos de carbono</p> <p>25.6 g Proteína</p> <p>34.2 g Lípidos</p>	<p>698.4 Kcal</p> <p>57.9 g Hidratos de carbono</p> <p>40.9 g Proteína</p> <p>33.5 g Lípidos</p>	<p>823.5 Kcal</p> <p>89.2 g Hidratos de carbono</p> <p>28.5 g Proteína</p> <p>42.2 g Lípidos</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN FRUTOS SECOS

Mes: Abril S2 (12/04 al 16/04)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Escalope de pollo casero</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Manzana</p>	<p>Sopa de pollo</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Plátano</p>	<p>Pasta boloñesa</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Pera</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Mandarina</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Ragout de pavo</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fresas / Yogur de sabores</p>
<p>690.6 Kcal</p> <p>58 g Hidratos de carbono</p> <p>20.5 g Proteína</p> <p>41.8 g Lípidos</p>	<p>591,5 Kcal</p> <p>50.1 g Hidratos de carbono</p> <p>18.9 g Proteína</p> <p>23.9 g Lípidos</p>	<p>823.3 Kcal</p> <p>66.2 g Hidratos de carbono</p> <p>26.2 g Proteína</p> <p>50.4 g Lípidos</p>	<p>649.6 kcal</p> <p>60.8 g Hidratos de carbono</p> <p>37.2 g Proteína</p> <p>28.8 g Lípidos</p>	<p>638.5 Kcal</p> <p>71.2 g Hidratos de carbono</p> <p>22.2 g Proteína</p> <p>29.5 g Lípidos</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN FRUTOS SECOS

Mes: Abril S3 (19/04 al 23/04)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Patatas a la riojana</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Manzana</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Tortilla de york y queso</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Plátano / Yogur de sabores</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Perca rebozada casera</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fresas</p>	<p>Pasta de arroz Gallo con tomate y queso</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Naranja</p>
<p>688 Kcal</p> <p>62.9 g Hidratos de carbono</p> <p>29.3 g Proteína</p> <p>35.5 g Lípidos</p>	<p>731.2 Kcal</p> <p>89.9 g Hidratos de carbono</p> <p>30.3 g Proteína</p> <p>29.9 g Lípidos</p>	<p>718.8 Kcal</p> <p>76.2 g Hidratos de carbono</p> <p>25.1 g Proteína</p> <p>34.8 g Lípidos</p>	<p>552.9 Kcal</p> <p>44.9 g Hidratos de carbono</p> <p>17.6 g Proteína</p> <p>33.6 g Lípidos</p>	<p>602.3 Kcal</p> <p>62.3 g Hidratos de carbono</p> <p>27.5 g Proteína</p> <p>25 g Lípidos</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN FRUTOS SECOS

Mes: Abril S4 (26/04 al 30/04)



ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Judías blancas con arroz</p> <p>Pavo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Plátano</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Lomo al ajillo</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Mandarina</p>	<p>Pasta boloñesa</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Manzana / Yogur de sabores</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo asado</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pera</p>	<p>Arroz con magro de pollo</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fresas</p>
<p>715.2 Kcal</p> <p>88.5 g Hidratos de carbono</p> <p>43.2 g Proteína</p> <p>33.1 g Lípidos</p>	<p>669.8 Kcal</p> <p>38.2 g Hidratos de carbono</p> <p>35.1 g Proteína</p> <p>41.8 g Lípidos</p>	<p>708.5 Kcal</p> <p>68.7 g Hidratos de carbono</p> <p>27 g Proteína</p> <p>29.8 g Lípidos</p>	<p>579,8 Kcal</p> <p>46.2 g Hidratos de carbono</p> <p>19.9 g Proteína</p> <p>35 g Lípidos</p>	<p>558.8 Kcal</p> <p>47.7 g Hidratos de carbono</p> <p>41.4 g Proteína</p> <p>32.1 g Lípidos</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar