



Menú: SIN HUEVOS
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 (sin huevo)</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 plancha al limón</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Pera / Yogur de sabores</p>	<p>Pasta de arroz Gallo con tomate</p> <p>Albóndigas de ternera caseras (sin huevo)</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



ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Escalope de pollo casero (sin huevo)</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



ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Patatas a la riojana Pollo asado Ensalada de lechuga y maíz Pera</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Judías verdes con patatas Manzana</p>	<p>Arroz con tomate Lomo a la plancha Ensalada de tomate Plátano / Yogur de sabores</p>	<p>Puré de verduras Perca rebozada casera (sin huevo) Menestra de verduras Fresas</p>	<p>Pasta con tomate y queso Pollo a la plancha Champiñones salteados Naranja</p>
<p>688 Kcal 62.9 g Hidratos de carbono 29.3 g Proteína 35.5 g Lípidos</p>	<p>731.2 Kcal 89.9 g Hidratos de carbono 30.3 Proteína 29.9 g Lípidos</p>	<p>636,2 Kcal 75.7 g Hidratos de carbono 26.4 g Proteína 25.3 g Lípidos</p>	<p>552.9 Kcal 44.9 g Hidratos de carbono 17.6 g Proteína 33.6 g Lípidos</p>	<p>602.3 Kcal 62.3 g Hidratos de carbono 27.5 g Proteína 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



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>531.4 Kcal</p> <p>41.7 g Hidratos de carbono</p> <p>18.7 g Proteína</p> <p>32.2 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