



Menú: SIN LECHE
Mes: Abril S1 (06/04 al 09/04)

ALMUERZO

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

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 puede variar



Menú: SIN LECHE
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</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 puede variar



Menú: SIN LECHE

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</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Perca rebozada casera (sin leche)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fresas</p>	<p>Pasta 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 Proteína</p> <p>29.9 g Lípidos</p>	<p>680.5 Kcal</p> <p>76 g Hidratos de carbono</p> <p>22.1 g Proteína</p> <p>31.8 g Lípidos</p>	<p>547.9 Kcal</p> <p>43.1 g Hidratos de carbono</p> <p>17.2 g Proteína</p> <p>31.9 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 puede variar



Menú: SIN LECHE
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</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 puede variar