



Menú:

SIN LEGUMBRES

Mes:

Abril S1 (06/04 al 09/04)



menja sa

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	Arroz con tomate Pavo al limón Champiñones salteados Pera / Yogur de sabores	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	660.3 Kcal 63.4 g Hidratos de carbono 21.4 g Proteína 35.6 g Lípidos	621.1 Kcal 69.4 g Hidratos de carbono 28.2 g Proteína 25.5 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 es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú:

SIN LEGUMBRES

Mes:

Abril S2 (12/04 al 16/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Crema de zanahoria y calabaza Escalope de pollo casero Patatas fritas Manzana	Sopa de pollo Salmón al horno Judías verdes con patatas Plátano	Pasta boloñesa Salchichas al horno Ensalada de tomate Pera	Puré de calabacín Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Mandarina	Arroz con tomate Ragout de pavo Champiñones salteados Fresas o yogur de sabores
690.6 Kcal 58 g de Hidratos de carbono 20.5 g Proteína 41.8 g Lípidos	591,5 Kcal 50.1 g Hidratos de carbono 18.9 g Proteína 23.9 g Lípidos	823.3 Kcal 66.2 g Hidratos de carbono 26.2 g Proteína 50.4 g Lípidos	587.2 kcal 46.9 g Hidratos de carbono 22.8 g Proteína 27.7 g Lípidos	653.9 Kcal 73.9 g Hidratos de carbono 22.2 g Proteína 29.5 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 es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú:

SIN LEGUMBRES

Mes:

Abril S3 (26/04 al 30/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patatas a la riojana Pollo asado Ensalada de lechuga y maíz Pera	Sopa de pollo Lomo a la plancha Judías verdes con patatas Manzana	Arroz tres delicias Tortilla de york y queso Ensalada de tomate Plátano / Yogur de sabores	Puré de verduras Merluza rebozada casera Ensalada de lechuga y maíz Fresas	Pasta con tomate y queso Pollo a la plancha Champiñones salteados Naranja
688 Kcal 62.9 g Hidratos de carbono 29.3 g Proteína 35.5 g Lípidos	575 Kcal 57.8 g Hidratos de carbono 28.5 g Proteína 25.5 g Lípidos	718.8 Kcal 76.2 g Hidratos de carbono 25.1 g Proteína 34.8 g Lípidos	603.7 Kcal 57.5 g Hidratos de carbono 17.6 g Proteína 33.8 g Lípidos	602.3 Kcal 62.3 g Hidratos de carbono 27.5 g Proteína 27 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 es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú:

SIN LEGUMBRES

Mes:

Abril S4 (26/04 al 30/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puré de verduras con tostones Pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Plátano	Patatas a la riojana Lomo al ajillo Ensalada de lechuga y olivas Mandarina	Pasta de arroz Gallo boloñesa Merluza a la plancha Ensalada de tomate Manzana o yogur de sabores	Crema de calabacín Pollo asado Patatas fritas Pera	Arroz con magro de pollo Salmón al horno Champiñones salteados Fresas
606,9 Kcal 62.8 g Hidratos de carbono 33.8 g Proteína 24,5 g Lípidos	771.4 Kcal 34.2 g Hidratos de carbono 33.7 g Proteína 43.2 g Lípidos	708.5 Kcal 68.7 g Hidratos de carbono 27 g Proteína 29.8 g Lípidos	531.4 Kcal 41.7 g Hidratos de carbono 18.7 g Proteína 32.2 g Lípidos	558.8 Kcal 47.7 g Hidratos de carbono 41.4 g Proteína 32.1 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 es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar