



		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	1	Lentejas estofadas	Sopa de cocido	Pasta con tomate y queso	Arroz con tomate	Crema de calabacín
2º		Rabas de calamar	Pollo asado	Hamburguesa	Pavo al limón	Salmón al horno
Guarn.		Lechuga con olivas	Patatas al horno	Judías verdes con ajitos	Lechuga y maíz	Arroz blanco
Postre		Naranja	Manzana	Naranja	Pera	Plátano o yogur de sabores
		560 Kcal 58,98 g HC 26,6 g Prot 24,9 g Líp	548 Kcal 50,8 g HC 28,3 g Prot 24,3 g Líp	571,6 Kcal 64,9 g HC 26,4 g Prot 26,1 g Líp	617,7 Kcal 67,1 g HC 28,2 g Prot 26,5 g Líp	589,3 Kcal 65,8 g HC 18,5 g Prot 29 g Líp
		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	2	Sopa de picadillo	Judías pintas estofadas	Arroz con magro	Crema de puerro	Pasta boloñesa
2º		Lomo al ajillo	Tortilla de York	Merluza a la romana	Albóndigas de ternera	Pechuga de pollo a la plancha
Guarn.		Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	Ensalada de tomate	Dados de patata	Lechuga con olivas
Postre		Plátano	Pera	Manzana	Pera o yogur de sabores	Naranja
		526,3 Kcal 45,3 g HC 28,2 g Prot 26,1 g Líp	510,2 Kcal 60,2 g HC 23,4 g Prot 26,6 g Líp	632,3 Kcal 78,4 g HC 23,4 g Prot 25 g Líp	652,6 Kcal 55,6 g HC 15,2 g Prot 40,9 g Líp	643,6 Kcal 57,3 g HC 29,4 g Prot 32 g Líp
		LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º	3	Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Sopa de cocido	Arroz tres delicias	Patatas con magro
2º		Croquetas de jamón	Ragout de pavo	Cocido completo	Perca rebozada	Tortilla de York y queso
Guarn.		Ensalada de tomate	Patatas al horno	Champiñones salteados	Lechuga y maíz	Judías verdes con ajitos
Postre		Pera	Manzana o yogur de sabores	Naranja	Plátano	Naranja
		646,1 Kcal 76,4 g HC 23,5 g Prot 27,3 g Líp	504,8 Kcal 40,7 g HC 22,1 g Prot 27,3 g Líp	533,2 Kcal 74,2 g HC 24,4 g Prot 15,7 g Líp	698,5 Kcal 80,6 g HC 26,3 g Prot 30,1 g Líp	568,4 Kcal 41,3 g HC 22,7 g Prot 34,8 g Líp
		LUNES 30				
1º	4	Puré de verduras				
2º		Magro con tomate				
Guarn.		Patatas al horno				
Postre	Naranja					
		532,6 Kcal 47,3 g HC 24,1 g Prot 34,1 g Líp				



Menús revisados por: Rosa Mª Espinosa Arboix
Dietista-Nutricionista Col. CAT000273

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo.

La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional).

La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es opcional. La fruta puede variar.