

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

Ensalada lechuga, palitos de mar, maíz, atún y soja
Paella valenciana
Entremeses
Pan blanco
Fruta
Kcal 675 Prot 14% Lip 36% Hc 50%

05

Ensalada lechuga, zanahoria, espárragos y aceitunas negras
Sopa de pescado
Pollo asado con patatas fritas
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 674 Prot 23% Lip 37% Hc 40%

06

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Fideua
Nuggets pescado con mahonesa
Pan blanco
Fruta
Kcal 707 Prot 12% Lip 39% HC 49%

07

Ensalada de lechuga, huevo, apio y maíz
Potaje de garbanzos
Jamón braseado al horno con verduras
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 646 Prot 16% Lip 36% Hc 48%

08

Ensalada de lechuga, atún, tomate
Espirales a la boloñesa
Jamón York a la plancha con guisantes salteados
Pan blanco
Fruta
Kcal 708 Prot 13% Lip 35% Hc 52%

09

Ensalada de lechuga, maíz, soja y aceitunas negras
Arroz a la cubana
Caella en salsa de tomate con zanahoria baby
Pan blanco
Fruta
Kcal 720 Prot 13% Lip 34% Hc 54%

10

Ensalada de lechuga, jamón york, zanahoria
Sopa de pollo
Longanizas con patatas a lo pobre
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 640 Prot 23% Lip 39% Hc 40%

11

Ensalada de lechuga, tomate,, atún y aceitunas verdes
Arroz al horno
Caprichos de calamar con mahonesa
Pan blanco
Fruta
Kcal 729 Prot 13% Lip 40% HC 46%

12

Ensalada de lechuga, mezclum, pepino y aceitunas verdes
Crema de calabacín con tostones
Pollo asado a la manzana con patata braseada
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 684 Prot 18% Lip 35% HC47%

13

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Tallarines con tomate
Merluza en salsa verde
Pan blanco
Fruta
Kcal 624 Prot 21% Lip 29% HC 50%

14

Ensalada lechuga, palitos de mar, maíz, atún y soja
Ensalada de patata
Escalope magro con pisto casero
Pan blanco
Fruta
Kcal 680 Prot 18% Lip 37% HC 44%

15

Ensalada lechuga, zanahoria, espárragos y aceitunas negras
Lentejas estofadas
Tortilla francesa con queso
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal742 Prot 13% Lip 42% HC 44%

16

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Crema Vichyssoise con tostones
Hamburguesa con patatas fritas
Pan blanco
Fruta
Kcal 701 Prot 21% Lip 37% Hc 42%

17

Ensalada de lechuga, huevo, apio y maíz
Paella valenciana
Entremeses variados
Pan blanco
Fruta y Lácteo
Kcal 702 Prot 13% Lip 38% HC49%

18

FIN DE CURSO



19

20

21

22

23