

LUNES

2

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa a la plancha
Primaria y ESO: opción
pan búrger y quero
Patatas fritas
Pan – Fruta fresca
762,2Kcal – Prot:26,8 g – Lip:41,6 g – HC:66,7 g
AGS:5,8 g – Azúcares:24,4g – sal:1,5g
RC: Verdura Entera + Huevo + Verdura Cruda + Pan+ Fruta Fresca

MARTES

3

Garbanzos guisados con calabaza
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Yogur natural
631,7Kcal – Prot:20,3g – Lip:22,4g – HC:81,2g
AGS:4,8g – Azúcares:18,2g – sal:2,5g
RC: Pasta + Ave + Patata + Pan + Lácteo

MIÉRCOLES

4

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de huevo
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca
606,8Kcal – Prot:23,3g – Lip:23,2g – HC:74,0g
AGS:5,1g – Azúcares:14,4g – sal:1,7g
RC: Verdura Crema+ Pescado Blanco+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

JUEVES

5

Macarrones gratinados
Filetes de pollo al horno
Calabacín asado
Pan
Fruta fresca
609,6Kcal – Prot:31,1g – Lip:22,2g – HC:68,7g
AGS:5,6g – Azúcares:16,0g – sal:1,8g
RC: Arroz+ Pescado Azul+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

VIERNES

6

FESTIVO LOCAL
Ensalada variada con huevo
Lentejas con arroz
Pan
Batido casero de yogur con fruta
440,5Kcal – Prot:19,4g – Lip:12,4g – HC:58,7g
AGS:3,2g – Azúcares:10,9g – sal:1,4g
RC: Sopa+ Ternera+ Patata+ Pan+ Fruta Fresca

9

Sopa de picadillo con arroz
Pinchitos de pollo
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
674,5Kcal – Prot:29,0g – Lip:26,9g – HC:78,4g
AGS:5,9 – Azúcares:15,9g – sal:8,0g
RC: Verdura Entera+ Cerdo+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

10

Macarrones gratinados
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha
Pan
Yogur natural
612,2Kcal – Prot:30,2g – Lip:26,2g – HC:61,9g
AGS:6,2 – Azúcares:9,7g – sal:2,1g
RC: Sopa+ Ave+ Patata+ Pan+ Fruta Fresca

11

Alubias con verduras
Tortilla de patatas
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca
604,0Kcal – Prot:19,7g – Lip:20,1g – HC:75,9g
AGS:3,3g – Azúcares:18,0g – sal:3,3g
RC: Pasta+ Pescado Blanco+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

12

FESTIVO NACIONAL
Crema de zanahoria
Carne mechada en salsa
(cous cous en blanco)
Pan (Fruta fresca)
609,6Kcal – Prot:31,1g – Lip:22,2g – HC:68,7g
AGS:5,6g – Azúcares:16,0g – sal:1,8g
RC: Arroz+ Pescado Azul+ Patata+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

13

NO LECTIVO
Lentejas estofadas
Merluza al graten
Lechuga, tomate, y zanahoria
Pan
Fruta fresca
601,4Kcal – Prot:26,0g – Lip:28,1g – HC:56,5g
AGS:4,1g – Azúcares:15,4g – sal:1,8g
RC: Verdura Crema+ Huevo+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

16

Crema de calabaza asada
Pollo estilo broaster
Patatas panadera con cebolla al horno
Pan
Fruta Fresca
625,0Kcal – Prot:28,4g – Lip:26,3g – HC:64,9g
AGS:5,0g – Azúcares:17,9g – sal:1,8g
RC: Sopa+ Ave+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

17

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín
Tomate aliñado
Pan
Yogur natural
565,6Kcal – Prot:29,8g – Lip:24,7g – HC:52,1g
AGS:6,5g – Azúcares:11,4g – sal:1,9g
RC: Pasta+ Pescado Azul+ Verdura Cruda+ Pan+ Fruta Fresca

18

Arroz a la Milanesa
Bacalao a la rotifeña
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca
553,1Kcal – Prot:24,6g – Lip:13,5g – HC:79,9g
AGS:2,4g – Azúcares:17,2g – sal:1,7g
RC: Verdura Entera+ Ternera+ Patata+ Pan+ Lácteo

19

Espirales al queso
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
654,7Kcal – Prot:28,4g – Lip:24,3g – HC:77,7g
AGS:8,2g – Azúcares:17,6g – sal:4,2g
RC: arroz+pescado blanco+verdura cruda+ pan +lacteo

20

Cocido Andaluz
Salmon con salsa de puerros
Lechuga y tomate
Pan
Batido casero de yogur con fruta
650,5Kcal – Prot:37,0g – Lip:29,3g – HC:54,3g
AGS:5,2g – Azúcares:14,1g – sal:1,7g
RC: Verdura Crema+ Huevo+ Patata+ Pan+ Fruta Fresca

23

Crema de zanahoria
Pollo en pepitoria
Patatas panadera al horno
Pan
Fruta fresca
625,6Kcal – Prot:30,4g – Lip:25,0g – HC:64,9g
AGS:4,9g – Azúcares:22,8g – sal:2,7g
RC: Sopa+ Pescado Blanco+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

24

Arroz con tomate
Salchichas frescas a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Yogur natural
685,1Kcal – Prot:24,9g – Lip:32,5g – HC:72,0g
AGS:9,6g – Azúcares:11,1g – sal:3,8g
RC: Verdura Crema+ Huevo+ Patata+ Pan+ Fruta Fresca

25

Lentejas con chorizo
Merluza en salsa verde
Judías verdes y guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
640,9Kcal – Prot:23,2g – Lip:26,0g – HC:63,4g
AGS:6,6g – Azúcares:18,9g – sal:2,1g
RC: Pasta+ Cerdo+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

26

Ensalada de lechuga, tomate, maíz, queso fresco
Macarrones boloñesa
Pan
Fruta fresca
506,2Kcal – Prot:16,9g – Lip:14,4g – HC:73,7g
AGS:3,7g – Azúcares:17,9g – sal:1,8g
RC: Verdura Entera+ Pescado Azul+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

27

Alubias estofadas
Tortilla Francesa
Lechuga, tomate y atún
Pan
Fruta Fresca
508,1Kcal – Prot:24,9g – Lip:18,3g – HC:58,1g
AGS:3,3g – Azúcares:15,9g – sal:1,5g
RC: Arroz+ Ave+ Patata+ Pan+ Lácteo

30

Sopa de puchero
Daditos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
661,4Kcal – Prot:31,9g – Lip:23,9g – HC:74,8g
AGS:5,4g – Azúcares:16,0g – sal:1,7g
RC: Arroz+ Cerdo+ Verdura Cruda+ Pan+ Lácteo

31

Lentejas con zanahoria
Gallo a la andaluza
Lechuga, col y zanahoria
Pan
Yogur natural
504,7Kcal – Prot:29,5g – Lip:18,5g – HC:51,2g
AGS:4,2g – Azúcares:10,6g – sal:1,9g
RC: Pasta+ Ave+ Patata+ Pan+ Fruta Fresca