

LUNES

LUNES

3

Ensalada
Lentejas con chorizo
 Tortilla de patatas
 Pan
 Yogur
 Kcal. 673 Lip. 33%
 Prot.18% HC. 49%

MARTES

MARTES

4

Puré de verduras
 Albondigas en salsa
 Pan integral
 Fruta
 Kcal. 544 Lip 29%
 . Prot.19% HC.51%

MIÉRCOLES

MIERCOLES

5

Ensalada
 Guiso de pescado
 Pechuga de pollo
 Pan
 Fruta fresca
 Kcal. 569 Lip 30%
 . Prot.19% HC.48%

JUEVES

JUEVES

6

Ensalada completa de pasta
 Filete de pescado (merluza) en salsa
 Pan integral
 Yogur
 Kcal. 573 Lip 32%
 . Prot. 7% HC. 61%

VIERNES

VIERNES

7

Ensalada
 Sopa de fideos
 Hamburguesa completa
 Pan
 Helado
 Kcal. 634 Lip 37%
 . Prot. 15% HC. 48%

LUNES

10

Ensalada
 Pasta carbonara
 Merluza romana con guarnición de lechuga
 Pan
 Yogur
 Kcal. 593 Lip 36%
 . Prot. 14% HC. 50%

MARTES

11

Ensalada
 Paella de magra
 Palitos de merluza
 Pan integral
 Fruta
 Kcal. 659 Lip 29%
 . Prot. 21% HC.51%

MIERCOLES

12

Pure de verduras
 Lomo adobado
 Pan
 Fruta
 Kcal. 638 Lip. 29%
 Prot.16% HC. 53%

JUEVES

13

Ensalada
 Guiso de ternera
 Tortilla francesa
 Pan integral
 Fruta
 Kcal. 751 Lip 34%
 . Prot. 19% HC. 47%

VIERNES

14

Ensalada completa con jamon york y queso
 Asado de pollo con patatas
 Pan
 Helado
 Kcal. 699 Lip 32%
 . Prot. 19% HC. 48%

LUNES

17

Ensalada
 Lentejas con jamón
 Tortilla de patatas
 Pan
 Fruta
 Kcal. 673 Lip. 33%
 Prot.18% HC. 49%

MARTES

18

Ensalada
 Paella de pescado y marisco
 Entremeses frios
 Pan integral
 Yogur
 Kcal. 644 Lip. 34%
 Prot.18% HC. 51%

MIERCOLES

19

Pure de calabacín
 Filete de aguja en su jugo con guarnición de patatas
 Pan
 Fruta fresca
 Kcal. 638 Lip. 35%
 Prot.18% HC. 46%

JUEVES

20

Ensalada
Guiso de pollo
Calamares a la romana
Pan integral
Fruta
 Kcal. 593 Lip 26%
 . Prot.18% HC. 52%

VIERNES

21

Ensalada
 Macarrones con atun
 Hamburguesa a la plancha
 Pan
 Helado
 Kcal. 617 Lip. 33%
 Prot.16% HC. 50%

LUNES

24

Ensalada
 Fidegüa de pescado
 Croquetas
 Fruta fresca
 Kcal. 599 Lip. 31%
 Prot.18% HC. 46%

MARTES

25

Guiso de magra
 Lomo adobado
 Pan Integral
 Lácteo
 Kcal. 673 Lip. 33%
 Prot.18% HC. 49%

MIERCOLES

26

Crema de calabacín
 Asado de pollo
 Pan
 Yogur
 Kcal. 644 Lip. 36%
 Prot.19% HC. 44%

JUEVES

27

Ensalada de pasta completa
 Merluza a la andaluza
 Pan integral
 Fruta fresca
 Kcal. 593 Lip 36%
 . Prot. 14% HC. 50%

VIERNES

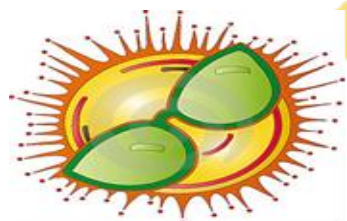
28

Ensalada
 Arroz a la cubana
 Salchichas /Tortilla francesa
 Pan
 Helado
 Kcal. 751 Lip 34%
 . Prot. 19% HC. 47%

LUNES

31

iii FIESTA
 FIN
 DE
 ESCUELA DE VERANO!!!



MENÚ VALORADO POR
 Diana Cerdá Pascual
 Diplomada en Nutrición Humana y
 Dietética
 Nºcolegiada: CV00033

