



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 842 HC 107 Lip 32 Prot 37 Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca Sopa - Ave - Yogur	2 Kcal 765 HC 117 Lip 13 Prot 49 Caracolílos con tomate Bacalao meniere Yogur Verdura - Huevo - Fruta
5 Kcal 760 HC 104 Lip 15 Prot 57 Lentejas con verduras Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca Verdura - Pescado - Yogur	6 Kcal 805 HC 90 Lip 38 Prot 29 Crema de calabaza Hamburguesa a la jardinera Flan Sopa - Huevo - Fruta	7 Kcal 863 HC 109 Lip 30 Prot 45 Macarrones italiana Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca Verdura - Ave - Yogur	8 Kcal 792 HC 106 Lip 34 Prot 19 Patatas guisadas San jacob con ensalada Yogur Crema - Pescado - Fruta	9 Kcal 789 HC 121 Lip 20 Prot 36 Paella mixta Merluza en salsa marinera Fruta fresca Patata - Huevo - Lácteo
12 Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27 Espirales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca Crema - Carne - Lácteo	13 Kcal 945 HC 69 Lip 47 Prot 64 Sopa de picadillo Jamoncitos al horno con ensalada Yogur bebible Arroz - Pescado - Fruta	14 Kcal 754 HC 100 Lip 18 Prot 52 Lentejas con verduras Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca Verdura - Huevo - Yogur	15 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Pasta - Pescado - Fruta	16 Kcal 958 HC 98 Lip 38 Prot 60 Alubias blancas estofadas Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca Crema - Ave - Lácteo
19 Kcal 780 HC 96 Lip 29 Prot 36 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Yogur Verdura - Carne - Fruta	20 Kcal 936 HC 99 Lip 46 Prot 36 Garbanzos con calabaza Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca Sopa - Pescado - Yogur	21 Kcal 866 HC 122 Lip 19 Prot 27 Paella vegetal Medallón de bonito en salsa de tomate Fruta fresca Crema - Ave - Yogur	22 Kcal 699 HC 94 Lip 27 Prot 22 Crema de verduras con picatostes Tortilla de patata con ensalada Natillas Pasta - Huevo - Fruta	23 Kcal 1006 HC 90 Lip 44 Prot 65 Alubias rojas con verduras Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Verdura - Pescado - Yogur
26 Kcal 785 HC 100 Lip 19 Prot 58 Lentejas con verduras Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca Verdura - Ave - Lácteo	27 Kcal 969 HC 135 Lip 35 Prot 34 Paella de carne Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca Patata - Pescado - Yogur	28 Kcal 647 HC 87 Lip 25 Prot 21 Crema de purrusalda Tortilla de patata con ensalada Yogur Sopa - Carne - Fruta	29 FIESTA	30 FIESTA

Cena recomendada

Plato distinto al menú basal



Menú bajo en huella de carbono

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.