






















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>6</b>  Kcal 928 HC 137 Lip 30 Prot 32 Arroz con tomate Frankfurt con ketchup Fruta fresca	<b>7</b>  Kcal 745 HC 100 Lip 20 Prot 47 Lentejas con verduras Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>8</b>  Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>9</b>  Kcal 868 HC 103 Lip 37 Prot 35 Cocido de alubias rojas Nuggets con ensalada Fruta fresca	<b>10</b>  Kcal 740 HC 102 Lip 17 Prot 46 Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Yogur bebible
Verdura - Carne - Lácteo	Sopa - Ave - Lácteo	Patata - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Fruta
<b>13</b>  Kcal 739 HC 76 Lip 36 Prot 29 Vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	<b>14</b>  Kcal 908 HC 67 Lip 43 Prot 65 Sopa de picadillo Muslo de pollo asado con champiñones Yogur	<b>15</b>  Kcal 718 HC 98 Lip 14 Prot 54 Alubias blancas con calabaza Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	<b>16</b>  Kcal 801 HC 113 Lip 20 Prot 45 Caracillos bolognesa Merluza a la romana con zanahoria y champiñón Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>17</b>  Kcal 842 HC 107 Lip 32 Prot 37 Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca
Arroz - Huevo - Lácteo	Patata - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur
<b>20</b>  Kcal 807 HC 73 Lip 45 Prot 29 Crema de calabaza Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur	<b>21</b>  Kcal 682 HC 98 Lip 10 Prot 55 Lentejas con puerros Bacalao a la riojana Fruta fresca	<b>22</b>  Kcal 979 HC 145 Lip 38 Prot 20 Paella de carne San jacob con patatas chips Fruta fresca	<b>23</b>  Kcal 677 HC 74 Lip 23 Prot 46 Menestra de verduras Pechuga empanada con ensalada Yogur bebible	<b>24</b>  Kcal 750 HC 100 Lip 18 Prot 50 Alubias blancas con verduras Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Ave - Fruta	Crema - Pescado - Lácteo
<b>27</b>  Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57 Cocido de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>28</b>  Kcal 731 HC 85 Lip 34 Prot 24 Crema de verduras con picatostes Nuggets con ensalada Yogur	<b>29</b>  Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41 Espirales italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>30</b>  Kcal 911 HC 97 Lip 42 Prot 38 Lentejas con verduras Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	
Verdura - Ave - Yogur	Patata - Huevo - Fruta	Crema - Carne - Lácteo	Verdura - Huevo - Yogur	

 Cena recomendada

 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.

 Plato distinto al menú basal