

Semana 2 al 6

Semana 7 al 13

Semana 14 al 20

Semana 21 al 27

Semana 28 al 31

Sopa maravilla **1**
Tortilla española
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
(* Verdura Ternera Pasta Yogur
Kcal 612 HC 84 Prot 19 Lip 21

Arroz con pollo **2**
Filete de abadejo en tempura
Lechuga, tomate, zanahoria
Fruta fresca
(* Verdura Huevo Patata Yogur
Kcal 483 HC 76 Prot 20 Lip 10

Alubias blancas estofadas **3**
Albóndigas en salsa
Lechuga, tomate, zanahoria
Fruta fresca
(* Patata Pavo Verdura Fruta
Kcal 699 HC 59 Prot 42 Lip 32

Crema de verdura **4**
Lomo de cerdo asado con salsa
cítrica de naranja y arroz pilaf
Postre especial
(* Arroz Pescado Pasta Fruta
Kcal 562 HC 72 Prot 23 Lip 20

Lentejas guisadas a la jardinera **7**
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
(* Verdura Pollo Arroz Fruta
Kcal 66 HC 44 Prot 33 Lip 34

Paella de verduras de temporada **8**
Estofado de ternera
Con verduras dado
Fruta de temporada
(* Verdura Pollo Patata Fruta
Kcal 546 HC 62 Prot 27 Lip 20

Sopa de cocido **9**
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada
(* Pasta Pescado Verdura Fruta
Kcal 563 HC 80 Prot 25 Lip 16

Crema de calabaza natural **10**
Ragout de pollo guisado al estilo
tradicional con patatas asadas
Fruta de temporada
(* Arroz Huevo Verdura Fruta
Kcal 566 HC 71 Prot 23 Lip 21

Fusilli con salsa de tomate casera **11**
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, zanahoria y maíz
Yogur
(* Patata Ternera Verdura Fruta
Kcal 642 HC 96 Prot 30 Lip 15

Crema vichy **14**
Huevos rellenos gratinados
Lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
(* Verdura Pescado Arroz Fruta
Kcal 473 HC 42 Prot 22 Lip 23

Judías verdes con jamón **15**
Estofado de cerdo en salsa
española con Cous cous salteado
Fruta de temporada
(* Verdura Ternera Patata Fruta
Kcal 563 HC 54 Prot 27 Lip 26

Guiso de patatas con verduras **16**
Filete de merluza en tempura
Lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
(* Verdura Huevo Pasta Yogur
Kcal 564 HC 80 Prot 25 Lip 16

Alubias blancas con calabaza **17**
Solomillo de pollo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
(* Arroz Cerdo Verdura Fruta
Kcal 485 HC 66 Prot 30 Lip 10

Macarrones integrales c/salsa italiana **18**
Filete de abadejo al horno con picada
de perejil y ensalada
Fruta de temporada
(* Verdura Pavo Patata Yogur
Kcal 588 HC 86 Prot 30 Lip 12

Lentejas guisadas a la hortelana **21**
Tortilla de patata con cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
(* Verdura Pavo Arroz Yogur
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 28

Coditos al pomodoro **22**
Suprema de merluza con toque
cítrico de limón y ensalada
Yogur
(* Patata Cerdo Verdura Fruta
Kcal 660 HC 96 Prot 30 Lip 17

Curry de arroz con verduras **23**
San jacobó
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada
(* Pasta Huevo Verdura Fruta
Kcal 655 HC 99 Prot 22 Lip 19

Garbanzos estofados **24**
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas
Fruta de temporada
(* Verdura Pescado Patata Fruta
Kcal 563 HC 80 Prot 25 Lip 16

Crema de verduras natural **25**
Filete de pollo asado con un punto
de mostaza y arroz pilaf
Fruta de temporada
(* Verdura Ternera Arroz Fruta
Kcal 567 HC 74 Prot 27 Lip 18

Guiso de patatas en salsa verde **28**
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate
Yogur
(* Pasta Cerdo Verdura Fruta
Kcal 480 HC 44 Prot 20 Lip 24

Alubias blancas estofadas **29**
Lomo de cerdo asado con
manzana verde y ensalada
Fruta de temporada
(* Verdura Huevo Patata Yogur
Kcal 670 HC 58 Prot 41 Lip 40

Crema de verduras **30**
Fajitas con carne de pollo
Patatas fritas crujientes
Postre especial
(* Arroz Pescado Verdura Fruta
Kcal 667 HC 79 Prot 31 Lip 23

**NO
LECTIVO**

(* Recomendación para la cena. La valoración nutricional es para el rango de edad de 7-9 años y no incluye el pan.
El servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.