

Semana 2 al 6

Semana 7 al 13

Semana 14 al 20

Semana 21 al 27

Semana 28 al 31

Sopa maravilla
Tortilla española
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

(*) Verdura Ternera Pasta Yogur
Kcal 612 HC 84 Prot 19 Lip 21

Arroz con pollo
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
Albóndigas en salsa
Lechuga, tomate, zanahoria
Fruta fresca

(*) Patata Pavo Verdura Fruta
Kcal 699 HC 59 Prot 42 Lip 32

Crema de verdura
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
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
Estofado de ternera
Con verduras dado
Fruta de temporada

(*) Verdura Pollo Patata Fruta
Kcal 546 HC 62 Prot 27 Lip 20

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

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

Crema de calabaza natural
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
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
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
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
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
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
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
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
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
San jacobó
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

(*) Pasta Huevo Verdura Fruta
Kcal 655 HC 99 Prot 22 Lip 19

Garbanzos estofados
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas
Fruta de temporada

(*) Verdura Pescado Patata Fruta
Kcal 563 HC 80 Prot 25 Lip 16

Crema de verduras natural
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
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate
Yogur

(*) Pasta Cerdo Verdura Fruta
Kcal 480 HC 44 Prot 20 Lip 24

Alubias blancas estofadas
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
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.