



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Arroz con tomate Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 660 h.c. 87,7 lip. 20,9 p. 31,5	8 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón cocido Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan integral Kcal. 642 h.c. 72,4 lip. 22,3 p. 32,6	9 Crema de zanahoria Pollo asado Cous cous Pera Pan blanco Kcal. 551 h.c. 69,6 lip. 19,9 p. 22,6	10 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 851 h.c. 115,0 lip. 25,0 p. 36,9	11 Judías verdes rehogadas con patatas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral Kcal. 683 h.c. 63,0 lip. 39,8 p. 15,9
14 Puré de verdura Salmón con eneldo al horno Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 578 h.c. 62,8 lip. 23,6 p. 28,1	15 Macarrones integrales con tomate Lentejas estofadas Fruta de temporada Pan integral Kcal. 742 h.c. 120,6 lip. 13,7 p. 28,8	16 Ensalada primaveral (lechuga, patata, tomate, maíz y zanahoria) Pollo al horno con salsa de zanahoria y pimienta Pera Pan blanco Kcal. 472 h.c. 56,6 lip. 17,7 p. 21,2	17 Paella de verdura Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco Kcal. 775 h.c. 83,8 lip. 37,6 p. 25,7	18 Garbanzos estofados con curry Merluza rebozada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan integral Kcal. 773 h.c. 91,3 lip. 29,2 p. 34,2
21 Brócoli rehogado Huevos fritos Patatas fritas Manzana Pan blanco Kcal. 564 h.c. 56,8 lip. 29,1 p. 17,3	22 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 797 h.c. 101,1 lip. 25,3 p. 35,9	23 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco Kcal. 611 h.c. 90,1 lip. 16,3 p. 27,7	24 Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco Kcal. 661 h.c. 85,9 lip. 19,3 p. 34,3	25 Patatas guisadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral Kcal. 562 h.c. 56,4 lip. 26,5 p. 23,9
28 Crema de calabacín Boquerón a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Manzana Pan blanco Kcal. 625 h.c. 57,7 lip. 30,8 p. 29,1	29 Sopa de fideos integrales Pollo asado Patatas provenzales Fruta de temporada Pan integral Kcal. 569 h.c. 55,6 lip. 29,2 p. 21,5	30 Guisantes rehogados Lacón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco Kcal. 575 h.c. 57,5 lip. 24,2 p. 29,2		