



5 LUNES

GUISANTES SALTEADOS CON BEICON

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL

PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (g)	PROTEINA (g)	LÍPIDOS (g)	AGS (g)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	76	36	24,7	4,8	196	6,9	867

12 LUNES

DÍA DE LA HISPANIDAD

19

LUNES

**MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON
ZANAHORIA Y PATATAS**

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

**PAN INTEGRAL
PERA**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB. (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDIOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	65	29.8	30.3	10.9	344	3.3	619

26

LUNES

PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	ACES (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	60	37	33	8.8	332	4.8	238

6

MARTES

ENSALADA DE ARROZ

LOMO AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHORIAS Y PATATAS

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	78	31	26	6,2	210	6,9	1556

13

MARTES

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL
PERA

E.ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	70	38	25.9	4.9	172	5.1	707

20

MARTES

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN

MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	79	25	24.3	5.1	182	7.5	1365

27 MARTES CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) | ENERGÍA (KCAL) | H. CARB (G) | PROTEÍNA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) | |----------------|-------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------| | 662 | 77 | 28 | 26.6 | 6.6 | 210 | 5 | 161 |

7 MIÉRCOLES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	58	23	33	7,2	239	5,7	240

14

MÉRCOLES

JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGÍA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	86	25	28.8	4.9	241	8.3	915

21 **MÉRCOLES**
ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CON
GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA HUEVO Y YORK

PESCADILLA ASADA A LA VASCA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H. CARB. (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	ASA (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	90	28	24.8	4	179	4.6	455

28

MIÉRCOLES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL

PERA

ENERGIA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	78	20	26	5,8	204	7,3	769

1 JUEVES CREMA DE VERDURAS POLLO GUISADO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL PLÁTANO						
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)
624	85	29	18	4,1	195	7,2
						1129

8

JUEVES

SOPA DE FIDEOS

REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA,
PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

15

JUEVES

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE,
ZANAHORIA, MAÍZ Y CABALLA

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	80	36	25	5.7	135	5.8	488

22

JUEVES

PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGÍA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	99	26.2	27	4.3	162	7.6	1121

JUEVES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO

PAN MANZANA

ENERGÍA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	4,3	209	9,5	786

2

VIERNES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON
VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN

MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	90	29	27	5.1	240	9.1	403

9

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN

MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGÍA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

16

VIERNES

CREMA DE CALABAZA

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE

PAN

MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	89	20	22	5,2	197	5,9	647

VIERNES					
SOPA DE FIDEOS					
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO					
PAN YOGUR					
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALGO (MG)
690	98.1	78.1	74.2	5.2	25.0
					0.3
					1129

30 **VIERNES**
MENÚ INTERNACIONAL: CUBA
ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO
COCIDO
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO AL ESTILO
CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS