



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa con pasta Hamburguesa con ensalada. Fruta del tiempo.	3 Lentejas estofadas. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo.	4 Puré de verduras. Guisado de patatas con carne. Fruta del tiempo.	5 Macarrones a la carbonara. Merluza a la vasca con guisantes y ensalada. Fruta del tiempo.	6 Arroz caldoso con pollo y verduras. Bacalao en salsa con ensalada. Yogur.
Kcal: 698. HC:42.20 P: 26.2 G: 31.5	Kcal: 746.3. HC: 26.4 P: 35.7 G:37.9	Kcal: 670.6. HC: 43.1 P: 22.4 G:35	Kcal: 789.2. HC: 39.6 P: 36.5 G: 23.2	Kcal: 812.8. HC: 36.4 P: 37.9 G:26
9 Alubias blancas estofadas. Albóndigas en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	10 Arroz con verduras y jamón. Tortilla de patata con ensalada. Fruta del tiempo.	11 Macarrones con tomate y atún. Merluza en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	12 Menestra de judías. Guisado de ternera con patatas y verduras. Fruta del tiempo.	13 Arroz con tomate y huevo frito. Salmón al horno con ensalada. Yogur.
Kcal: 850.2. HC: 35.3 P: 34.5 G: 30.4	Kcal: 873.8. HC: 44.4 P: 19.4 G: 36.5	Kcal: 725.8. HC: 93 P: 39.1 G: 24	Kcal: 751. HC: 51.7 P: 29.9 G:18.8	Kcal: 857.3. HC: 32.8 P: 25.8 G:41.7
16 Garbanzos con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta del tiempo.	17 Arroz a la cubana con huevo frito. Salmón al horno con ensalada. Fruta del tiempo.	18 Puré de calabaza. Albóndigas y ruedas de tomate. Fruta del tiempo.	19 Guisantes con jamón. Pechuga de pavo con ensalada. Fruta del tiempo.	20 Espaguetis con pisto. Calamar a la andaluza con ensalada. Yogur.
Kcal: 861.1. HC: 25.5 P: 19.4 G: 55.3	Kcal: 857.3. HC: 32.8 P: 25.8 G:41.7	Kcal: 559. HC: 31 P: 22.6 G: 46.2	Kcal: 834.3. HC: 18.3 P: 45.7 G: 36	Kcal: 853. HC: 42.4 P: 17 G:40.8
23 Arroz caldoso con pollo y verduras. Gallo y ensalada. Fruta del tiempo.	24 Judías verdes con patata. Albóndigas en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	25 Tallarines carbonara. Gallo con ensalada. Fruta del tiempo	26 Lentejas con verduras. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo.	27 Puré de calabacín. Pollo al horno con puré de manzana y verduras. Yogur.
Kcal: 763. HC: 36.1 P: 37.2 G:26.9	Kcal: 805.4. HC: 46.2 P: 20.1 G: 34	Kcal: 790.6. HC: 30.1 P: 31.8 G: 38	Kcal: 773.3. HC: 33.3 P: 28.3 G: 38.4	Kcal: 577.3. HC: 35.1 P: 38.7 G: 26.7
Kcal: 669 HC: 87 P: 34 G: 32	Kcal: 689HC: 76 P: 41G:36	Kcal: 645 HC: 68 P: 41 G: 32	Kcal: 675 HC: 87 P: 35 G: 24	
Los nutrientes corresponden a una población escolar entre 7 y 13 años, para el rango 3 a 7 años es el 80% de los indicados en el menú				



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz caldoso con pollo y verduras. Tortilla de patata. Fruta del tiempo.	2 Sopa de fideos. Bacalao en salsa con verduras. Fruta del tiempo.	3 Garbanzos con champiñones y jamón. Lomo a la plancha con verdura. Fruta del tiempo.	4 Espaguetis con pisto. Merluza con ensalada. Yogur.
	Kcal: 798.2. HC: 40.6 P: 18.9 G:40.6	Kcal: 753.9. HC: 40 P: 34.8 G: 25.2	Kcal: 864.8. HC: 22 P: 40.2 G: 38	Kcal: 761.6. HC: 33.3 P: 32.6 G: 34
7 Lentejas estofadas. Hamburguesa con ensalada. Fruta del tiempo.	8 Acelgas con patatas. Ternera guisada. Fruta del tiempo	9 Arroz con tomate y huevo frito. Bacalao con pisto. Fruta del tiempo.	10 Crema de verduras. Pollo al horno con puré de manzana y ensalada. Fruta del tiempo.	11 Macarrones con tomate. Salmón al horno con ensalada. Yogur.
Kcal: 742. HC: 16.3 P: 37 G: 46.7	Kcal: 716. HC: 24.2 P: 37.5 G: 38.4	Kcal: 777.1. HC: 37.7 P: 37.1 G:25.9	Kcal: 702.1. HC: 39.6 P: 33.4 G:27.2	Kcal: 796. HC: 32.2 P: 33.8 G:34.1
14 Guisantes con jamón. Pechuga de pavo con ensalada. Fruta del tiempo.	15 Arroz caldoso con pollo y verduras. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta del tiempo	16 Crema de calabacín. Albóndigas y ruedas de tomate. Fruta del tiempo.	17 Garbanzos con verduras. Pollo en salsa y ensalada. Fruta del tiempo.	18 Sopa de fideos. Guiso de carne con verduras. Yogur.
Kcal: 834.3. HC: 18.3 P: 45.7 G: 36	Kcal: 680. HC: 38.9 P: 24.3 G:37	Kcal: 559. HC: 31 P: 22.6 G: 46.2	Kcal: 758.8. HC: 37.1 P: 31.7 G: 31.3	Kcal: 724. HC: 32.2 P: 32 G: 35.8
21 Arroz con verduras y jamón. Tortilla de patata con ensalada. Fruta del tiempo.	22 Espaguetis carbonara. Gallo con ensalada. Fruta del tiempo.	23 Menestra de judías verdes con patata. Magro con tomate y ensalada. Fruta del tiempo.	24 Alubias blancas estofadas Croquetas con ensalada. Fruta del tiempo.	25 Arroz con tomate y huevo frito. Salmón al horno con ensalada. Yogur.
Kcal: 889. HC: 85 P: 35 G: 41	Kcal: 747.1. HC: 30 P: 35.9 G: 34.1	Kcal: 563.6. HC: 40.1 P: 31.4 G:28.7	Kcal: 807.6. HC: 39.2 P: 33.6 G: 27.4	Kcal: 857.3. HC: 32.8 P: 25.8 G:41.7
28 Tallarines con champiñón y queso. Merluza en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	29 Patatas con judías verdes. Pollo al horno con ensalada. Fruta del tiempo.	30 Lentejas con verduras. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo.	31 Macarrones con tomate y atún. Calamares a la romana con ensalada. Fruta del tiempo.	
Kcal: 764.1. HC: 30.2 P: 33.5 G: 36.3	Kcal: 603. HC: 38.2 P: 29.8 G: 32	Kcal: 800. HC: 65 P: 45 G: 40	Kcal: 773 HC: 38.7 P: 34.8 G: 26.6	

Los nutrientes corresponden a una población escolar entre 7 y 13 años, para el rango 3 a 7 años es el 80% de los indicados en el menú



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz caldoso con pollo y verduras. Bacalao en salsa con ensalada. Yogur.
				Kcal: 812.8. HC: 36.4 P: 37.9 G:26
4 Lentejas estofadas. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo.	5 Sopa con pasta Hamburguesa con ensalada. Fruta del tiempo.	6 Puré de verduras. Guisado de patatas con carne. Fruta del tiempo.	7 Arroz a la cubana con huevo frito. Salmón al horno con ensalada. Fruta del tiempo.	8 Espaguetis con pisto. Calamar a la andaluza con ensalada. Yogur.
Kcal: 746.3. HC: 26.4 P: 35.7 G:37.9	Kcal: 698. HC:42.20 P: 26.2 G: 31.5	Kcal: 670.6. HC: 43.1 P: 22.4 G:35	Kcal: 857.3. HC: 32.8 P: 25.8 G:41.7	Kcal: 853. HC: 42.4 P: 17 G:40.8
11 Macarrones a la carbonara. Merluza a la vasca con guisantes y ensalada. Fruta del tiempo.	12 Alubias blancas estofadas. Albóndigas en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	13 Arroz caldoso con pollo y verduras. Gallo y ensalada. Fruta del tiempo.	14 Lentejas estofadas. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo.	15 Puré de calabacín. Pollo al horno con puré de manzana y verduras. Yogur.
Kcal: 789.2. HC: 39.6 P: 36.5 G: 23.2	Kcal: 850.2. HC: 35.3 P: 34.5 G: 30.4	Kcal: 763. HC: 36.1 P: 37.2 G:26.9	Kcal: 747.9. HC: 20.3 P: 35.7 G:44	Kcal: 577.3. HC: 35.1 P: 38.7 G: 26.7
18 Menestra de judías con patata. Guisado de ternera con patatas y verduras. Fruta del tiempo.	19 Garbanzos con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta del tiempo.	20 Arroz a la cubana con huevo frito. Bacalao en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	21 Puré de calabacín. Solomillo con tomate y patatas. Fruta del tiempo.	22 Espaguetis con tomate. Salmón al horno con ensalada. Yogur.
Kcal: 751. HC: 51.7 P: 29.9 G:18.8	Kcal: 861.1. HC: 25.5 P: 19.4 G: 55.3	Kcal: 761.8. HC: 36.5 P: 32.3 G:31.7	Kcal: 750. HC: 45.5 P: 24.5 G: 30.2	Kcal: 897.7. HC: 29.5 P: 27.9 G: 42.7
25 Arroz con verduras y jamón. Tortilla de patata con ensalada. Fruta del tiempo.	26 Macarrones con tomate y atún. Merluza en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	27 Judías verdes con patata. Albóndigas en salsa con ensalada. Fruta del tiempo.	28 Lentejas con verduras. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo.	29 Arroz caldoso con pollo y verduras. Gallo con verduras. Yogur.
Kcal: 873.8. HC: 44.4 P: 19.4 G: 36.5	Kcal: 725.8. HC: 93 P: 39.1 G: 24	Kcal: 805.4. HC: 46.2 P: 20.1 G: 34	Kcal: 773.3. HC: 33.3 P: 28.3 G: 38.4	Kcal: 809.7. HC: 37.1 P: 37.4 G:25.7

Los nutrientes corresponden a una población escolar entre 7 y 13 años, para el rango 3 a 7 años es el 80% de los indicados en el menú



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz meloso con verduras y jamón. Salmón al horno con verduras. Fruta del tiempo. Kcal: 875.9. HC: 29 P: 29 G: 42.3	3 Patata y judía verde. Albóndigas con champiñones y ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 777.2. HC: 44.7 P: 27.4 G: 28.1	4 Alubias a la jardinera. Magro con tomate y ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 789.2. HC: 36.3 P: 26.4 G: 37.5	5 Espaguetis con pisto. Merluza en salsa con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 708.1. HC: 37.3 P: 32.7 G: 30.1	FESTIVO
9 Lentejas con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 796.8. HC: 21.7 P: 20.3 G: 58.3	10 Arroz con tomate y huevo frito. Bacalao en salsa con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 715.1. HC: 36.4 P: 29.5 G: 34.9	11 Garbanzos con champiñón y huevo duro. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 848.8. HC: 24.8 P: 29.7 G: 45.4	12 Menestra de judías verdes con patata. Milanesa de pollo con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 755.1. HC: 34.3 P: 26.1 G: 39.8	13 Macarrones con tomate. Merluza en salsa con ensalada. Yogur. Kcal: 726.4. HC: 36.5 P: 34.1 G: 29.4
16 Arroz meloso con pollo y verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 886.3. HC: 44.3 P: 20.9 G: 35	17 Judías verdes con patata. Ternera a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 661.9. HC: 43.9 P: 26.7 G: 30	18 Tallarines carbonara. Gallo con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 790.6. HC: 30.1 P: 31.8 G: 38	19 Alubias con verduras y jamón. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 789.9. HC: 25.5 P: 32.8 G: 41.7	20 Arroz con tomate y huevo frito. Salmón al horno con ensalada. Yogur. Kcal: 857.3. HC: 32.8 P: 25.8 G: 41.7
23 Menestra de judías verdes con patata. Magro con tomate y ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 563.6. HC: 40.1 P: 31.4 G: 28.7	24 Arroz con verduras y jamón. Tortilla de patata con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 889. HC: 85 P: 35 G: 41	25 Crema de verduras. Pollo al horno con puré de manzana y ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 702.1. HC: 39.6 P: 33.4 G: 27.2	26 Garbanzos con champiñones y jamón. Lomo a la plancha con verdura. Fruta del tiempo. Kcal: 864.8. HC: 22 P: 40.2 G: 38	27 Sopa de fideos. Guiso de carne con verduras. Yogur. Kcal: 724. HC: 32.2 P: 32 G: 35.8
30 Lentejas con verduras. Lomo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 800. HC: 65 P: 45 G: 40	31 Tallarines con champiñón y queso. Merluza en salsa con ensalada. Fruta del tiempo. Kcal: 764.1. HC: 30.2 P: 33.5 G: 36.3			

Los nutrientes corresponden a una población escolar entre 7 y 13 años, para el rango 3 a 7 años es el 80% de los indicados en el menú