

LUNES							MARTES							MIERCOLES							JUEVES							VIERNES						
02 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA							03 ENSALADA MIXTA							04 MACARRONES CON ATÚN							05 LENTEJAS CON VERDURAS							06 SOPA DE PICADILLO						
CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT							COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS							PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS							BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS							TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ						
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA							PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+YOGUR							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA +CARNE+FRUTA							PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena PASTA+PESCADO+FRUTA						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	
19,89g	72,23g	21,18g	25,64g	6,06g	1,62g		36,58g	76,46g	22,51g	22,89g	4,85g	2,37g		29,39g	87,39g	18,17g	26,12g	3,79g	1,99g		45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	2,62g		21,19g	92,17g	19,00g	15,74g	3,61g	5,00g	
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 817 Kcal	14a18Años: 947 Kcal					3a8Años: 658 Kcal	9a13Años: 802 Kcal	14a18Años: 933 Kcal					3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 835 Kcal	14a18Años: 962 Kcal					3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal				3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 700 Kcal	14a18Años: 849 Kcal					
09 ARROZ TRES DELICIAS							10 HABICHUELAS CON VERDURAS							11 CAZUELA DE FIDEOS							12 PICADILLO DE TOMATE							13 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES						
HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ PATATA C							TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY							TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA							COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO							ATUN EN SALSA DE TOMATE						
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA							PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+QUESO+YOGUR							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA							PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	
21,62g	95,89g	16,63g	21,29g	4,68g	2,61g		41,14g	92,85g	19,98g	18,09g	3,70g	2,45g		26,77g	80,02g	18,52g	18,55g	4,54g	4,96g		32,29g	67,25g	20,32g	24,48g	5,48g	2,32g		22,97g	70,60g	21,16g	23,66g	5,15g	4,50g	
3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 814 Kcal	14a18Años: 931 Kcal					3a8Años: 698 Kcal	9a13Años: 805 Kcal	14a18Años: 914 Kcal					3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 718 Kcal	14a18Años: 896 Kcal					3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 660 Kcal	14a18Años: 771 Kcal					
16 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS							17 ENSALADA PRIMAVERA							18 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO							19 SOPA DE ALBÓNDIGAS							20 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA						
POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN							LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO							SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ							TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURA							BACALAO FRITO CON LECHUGA						
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA							PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena PASTA+PESCADO+FRUTA							PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+QUESO+YOGUR							PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	
30,86g	61,42g	21,41g	18,65g	3,72g	1,09g		24,50g	82,51g	26,90g	12,99g	2,38g	1,94g		39,74g	92,90g	21,22g	32,35g	8,04g	2,32g		20,27g	81,25g	19,06g	21,96g	4,78g	4,39g		50,56g	134,08g	24,71g	27,59g	3,30g	3,26g	
3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 808 Kcal					3a8Años: 577 Kcal	9a13Años: 636 Kcal	14a18Años: 710 Kcal					3a8Años: 805 Kcal	9a13Años: 945 Kcal	14a18Años: 1.066 Kcal					3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 705 Kcal	14a18Años: 882 Kcal				3a8Años: 658 Kcal	9a13Años: 854 Kcal	14a18Años: 986 Kcal					
23 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES							24 ENSALADA MIXTA							25 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA							26 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA							27 LENTEJAS CON VERDURAS						
CARNE EN SALSA CON VERDURAS							ESPAGUETIS BOLOÑESA							BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE							LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y ZANAHORI Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria.							MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO						
PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA							PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA							PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA							PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena SOPA +CARNE+FRUTA						
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal		Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	
17,00g	81,49g	23,20g	19,92g	3,79g	3,96g		25,76g	82,65g	20,21g	26,08g	4,88g	1,86g		51,33g	78,45g	21,74g	19,07g	2,91g	2,90g		41,75g	73,92g	19,77g	15,92g	3,25g	2,98g		26,67g	82,97g	19,29g	10,29g	1,34g	1,35g	
3a8Años: 556 Kcal	9a13Años: 677 Kcal	14a18Años: 508 Kcal					3a8Años: 673 Kcal	9a13Años: 828 Kcal	14a18Años: 971 Kcal					3a8Años: 628 Kcal	9a13Años: 774 Kcal	14a18Años: 871 Kcal					3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 564 Kcal	14a18Años: 680 Kcal				3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 621 Kcal	14a18Años: 722 Kcal					

