

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

835 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 13  
 ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
 ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
 GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO  
 FRUTA

620 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 7  
 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
 TORTILLA DE CALABACÍN  
 LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA

814 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 41 G.: 7  
**PLANT BASED FRIDAYS**  
 ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
 PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
 YOGUR GRIEGO CON BIZCOCHO DE CHOCOLATE

715 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 5  
 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
 DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
 LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA  
 FRUTA

873 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 51 G.: 14  
 TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE  
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
 PATATAS DADO  
 FRUTA

849 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 6  
 ENSALADA DE PASTA  
 FILETE DE ATÚN EMPANADO  
 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
 FRUTA

200 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 9  
**PLANT BASED FRIDAYS**  
 CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
 PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA  
 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
 SMOOTHIE DE PLÁTANO CON YOGUR

737 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11  
 CREMA DE JUDÍAS VERDES  
 HAMBURGUESA COMPLETA  
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
 FRUTA

742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7  
 LENTEJAS CON VERDURAS  
 TORTILLA DE PATATAS  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

604 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7  
 ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
 FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
 TOMATE Y OLIVAS  
 FRUTA

340 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 42 G.: 6  
**PLANT BASED FRIDAYS**  
 RATATOUILLE  
 FAJITAS DE FALAFEL CON SALSA DE YOGUR  
 TOMATE CON ORÉGANO  
 CRUMBLE DE MANZANA

785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9  
 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
 CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
 LECHUGA Y COL LOMBARDA  
 FRUTA

596 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 34 G.: 5  
 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS  
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
 FRUTA

572 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 12  
 CREMA DE COLIFLOR  
 SECRETO DE CERDO AL HORNO  
 PATATA PANADERA  
 FRUTA

1.017 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 6  
**PLANT BASED FRIDAYS**  
 ARROZ AL HORNO  
 HOT DOG DE SALCHICHA VEGETAL  
 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
 NATILLAS CON CANELA DE CEYLAN



NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 4 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

