

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

616 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

675 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 7

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

7

697 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAJONIA A LA GALLEGA
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA,
TOMATE Y BROTES
FRUTA

1

563 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

2

694 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 11

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

FESTIVO

13

518 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 51 G.: 11

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

14

994 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON PATATA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

15

700 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

FIDEUA CON POLLO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
ENSALADA DE ESPINACAS, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

16

859 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 13

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
COLIFLOR
YOGUR

19

649 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

20

703 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 32 G.: 10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

21

563 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

22

753 Kcal. P.: 16 HC.: 24 L.: 57 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y JAMÓN
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE COL, ZANAHORIA Y MAHONESA
FRUTA

23

676 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES
ENSALADA DE JAMÓN YORK Y PIÑA
YOGUR

26

784 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
CON QUESO
TACOS DE ATÚN A LA VIZCAÍNA
FRUTA

27

678 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y
ZANAHORIA
FRUTA

28

834 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA) CON HUEVO COCIDO
POLLO ASADO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

29

773 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 34 G.: 12

NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

30

715 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 56 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE TERNERA EN DISFRAZ DE PIZZA
CALABAZA ASADA
POSTRE ESPECIAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

616 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

675 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 7

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

7

697 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAJONIA A LA GALLEGA
ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA,
TOMATE Y BROTES
FRUTA

1

563 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

2

694 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 11

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

FESTIVO

13

518 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 51 G.: 11

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

14

994 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON PATATA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

15

700 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

FIDEUA CON POLLO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
ENSALADA DE ESPINACAS, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

16

859 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 13

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
COLIFLOR
YOGUR

19

649 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

20

703 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 32 G.: 10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

21

563 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

22

753 Kcal. P.: 16 HC.: 24 L.: 57 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y JAMÓN
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE COL, ZANAHORIA Y MAHONESA
FRUTA

23

676 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
ENSALADA DE JAMÓN YORK Y PIÑA
YOGUR

26

784 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
CON QUESO
TACOS DE ATÚN A LA VIZCAÍNA
FRUTA

27

678 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y
ZANAHORIA
FRUTA

28

834 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA) CON HUEVO COCIDO
POLLO ASADO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

29

773 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 34 G.: 12

NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

30

715 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 56 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE TERNERA EN DISFRAZ DE PIZZA
CALABAZA ASADA
POSTRE ESPECIAL

MERIENDA: FRUTA

MERIENDA: LÁCTEO

MERIENDA: FRUTA

MERIENDA: LÁCTEO

MERIENDA: FRUTA

NOTAS: **Leyenda:** 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 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



**Liceo
Sorolla**
International School