

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

8 518 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 5

9 654 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

10 433 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 30 G.: 6

COLIFLOR CON BECHAMEL
GRATINADA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE
MOSTAZA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13 806 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 44 G.: 9

14 640 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 24 G.: 4

15 779 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 54 G.: 16

16 828 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

17 745 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

FIDEUA DE CALAMAR
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA
YOGUR

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
PAELLA MIXTA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA

LENTEJAS CON ARROZ
POLLO A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20 724 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 45 G.: 13

21 748 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

22 629 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 26 G.: 5

23 535 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 9

24 621 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

FABADA ASTURIANA
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

CODITOS A LA NAPOLITANA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

ARROZ CALDOSO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE
MOSTAZA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
MAIZ Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO
CARBONADA FLAMANDA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

27 614 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

28 528 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

29 761 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

30 717 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 16

31 757 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON HUEVO
COCIDO
POLLO ASADO
PATATAS VAPOR
FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y QUESO
TERNERA GUISADA CON MACARRONES
FRUTA

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

SOPA DE FIDEOS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA
ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y
HARINA)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

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 6 a 9 años.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS