

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

ecológico

Km 0

05

- Ensalada de pasta (pasta, guisantes, zanahoria, maíz, atún y salsa rosa)
- Asado de pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

12

- Judía verde con patata al vapor
- Lomo a la plancha con sanfaina (tomate, calabacín, cebolla, berenjena y pimiento)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7g HC: 90,5g

19

- Crema de verduras (judía verde, zanahoria, patata y cebolla)
- Longaniza de cerdo con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 794,5 Prot: 28,5g Lip: 35,9g HC: 84,1g

06

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, zanahoria rallada, maíz y atún)
- Lentejas a la riojana con chorizo
- Pan del día
- Crema de vainilla

Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

13

- Arroz napolitana (con salsa de tomate)
- Filete de bacalao con berenjena al horno
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8g HC: 116,1g

20

MENÚ FIN DE CURSO

- Fideua de marisco con mayonesa
- Pechuga de pollo a la plancha con patatas chips
- Pan del día
- Pastelito y refrescos

07

- Tirabuzones a la italiana (salsa de tomate, cebolla y queso rallada)
- Filete de merluza en salsa marinera
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 889,9 Prot: 45,4g Lip: 28,5g HC: 107,3g

21

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, zanahoria rallada, maíz y huevo duro)
- Lentejas de la huerta (patata, cebolla, zanahoria, tomate y pimiento)
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 629,7 Prot: 31,6g Lip: 20,4g HC: 74,1g

08

- Arroz campesina (cebolla, guisantes, tomate, pimiento, zanahoria y calabacín)
- Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 951,2 Prot: 28,2g Lip: 38,2g HC: 118,4g

14

- Espaguetis vegetales con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, berenjena y calabacín)
- Muslo de pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 870,6 Prot: 42,6g Lip: 31,8g HC: 99,3g

15

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, maíz, zanahoria rallada y queso)
- Garbanzos con verduras
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 874,6 Prot: 27,8g Lip: 24g HC: 122,5g

01

- Paella mediterránea (arroz a gambitas, mejillones y calamares)
- Salchichas de cerdo al horno con dados de tomate y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

09

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
- Librito de pavo y queso con lechuga y zanahoria rallada
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 885,6 Prot: 44,4g Lip: 37,1g HC: 88,6g

02

- Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisantes, judía verde, huevo y atún)
- Calamares a la romana con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Flan de vainilla

Kcal: 694,72 Prot: 20,34 Lip: 37,01 HC: 67,37

16

- Gazpacho suave con picatostes
- Hamburguesa 100% de ternera con lechuga y ruedas de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g

03

04

10

11

17

18

22

23