

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA LOMO A LA PLANCHA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
PAN

ENERGÍA 929 kcal PROTEÍNA 36 g GRASAS 49 g
H.CARBONO 87 g CALCIO 206 mg HIERRO 4 mg

4 JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
ATÚN EN SALSA
DE TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 819 kcal PROTEÍNA 37 g GRASAS 46 g
H.CARBONO 65 g CALCIO 307 mg HIERRO 5,4 mg

5 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN
RAGOUT DE TERNERA
CON ARROZ
FRUTA DEL TIEMPO
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 734 kcal PROTEÍNA 25 g GRASAS 44 g
H.CARBONO 59 g CALCIO 98 mg HIERRO 4,6 mg

6 SOPA DE PICADILLO
VENTRESCA AL HORNO
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 685 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 33 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 252 mg HIERRO 3 mg

7 CREMA DE LEGUMBRES
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
CON ENSALADA MIXTA
FLAN DE VAINILLA
PAN

ENERGÍA 890 kcal PROTEÍNA 24 g GRASAS 57 g
H.CARBONO 70 g CALCIO 312 mg HIERRO 3,9 mg

10 ARROZ CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE HALIBUT REBOZADO
CON ENSALADA VARIADA
YOGUR
PAN

ENERGÍA 803 kcal PROTEÍNA 28 g GRASAS 35 g
H.CARBONO 95 g CALCIO 206 mg HIERRO 2,2 mg

11 SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, CARNE, TOCINO,
CHORIZO Y ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 802 kcal PROTEÍNA 33 g GRASAS 36 g
H.CARBONO 89 g CALCIO 288 mg HIERRO 5,5 mg

12
FESTIVO

13 FIDEUA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA 867 kcal PROTEÍNA 28 g GRASAS 42 g
H.CARBONO 95 g CALCIO 128 mg HIERRO 4,8 mg

14 CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO
POLLO ASADO
CON CHAMPIÑÓN
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 621 kcal PROTEÍNA 28 g GRASAS 31 g
H.CARBONO 57 g CALCIO 351 mg HIERRO 3,1 mg

17 CANELONES GRATINADOS
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
GELATINA DE FRUTAS
PAN

ENERGÍA 730 kcal PROTEÍNA 99 g GRASAS 41 g
H.CARBONO 58 g CALCIO 93 mg HIERRO 3,3 mg

18 LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ
HUEVOS COCIDOS
CON TOMATE Y CHORIZO
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 730 kcal PROTEÍNA 26 g GRASAS 32 g
H.CARBONO 92 g CALCIO 305 mg HIERRO 6,1 mg

19 SOPA DE AVE CON FIDEOS
ESCALOPE DE CERDO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 712 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 36 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 284 mg HIERRO 3,7 mg

20 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA 745 kcal PROTEÍNA 25 g GRASAS 42 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 235 mg HIERRO 4,6 mg

21 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
RODAJA DE PEZ ESPADA PLANCHA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 696 kcal PROTEÍNA 30 g GRASAS 35 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 300 mg HIERRO 5,1 mg

24 MACARRONES CON ATÚN
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
Y ENSALADA VARIADA
YOGUR
PAN

ENERGÍA 945 kcal PROTEÍNA 37 g GRASAS 51 g
H.CARBONO 84 g CALCIO 383 mg HIERRO 3,9 mg

25 PATATAS GUISADAS CON MAGRO
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 731 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 37 g
H.CARBONO 68 g CALCIO 275 mg HIERRO 3,7 mg

26 SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, CARNE, TOCINO,
CHORIZO Y ZANAHORIAS
NATILLAS
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 794 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 37 g
H.CARBONO 84 g CALCIO 273 mg HIERRO 5,3 mg

27 ARROZ CON VERDURAS Y JAMÓN
PALOMETA
EN SALSA VERDE
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 849 kcal PROTEÍNA 36 g GRASAS 33 g
H.CARBONO 102 g CALCIO 291 mg HIERRO 3,6 mg

28 CREMA DE PUERROS Y BACALAO
FILETE DE POLLO EMPANADO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA 726 kcal PROTEÍNA 33 g GRASAS 30 g
H.CARBONO 70 g CALCIO 138 mg HIERRO 3,1 mg

31
NO LECTIVO

• Frutas del Mes •
Melón Manzana Golden
Plátano Manzana Royal Gala
Pera Agua Pera Conferencia

*Una alimentación
variada garantiza
que el niño
obtenga los nutrientes
que necesita*