

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Valor nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan
Spaghetti with tuna
Omelette with tomato salad
Fresh fruit and bread

9

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con ensalada
Fruta fresca y pan
Rice with tomato sauce
Hake in green sauce with salad
Fresh fruit and bread

10

Kcal : 588,78 / 706,53

Guiso de patatas con verduras
Lomo en salsa de tomate
Yogur y pan
Potato stew with vegetables
Loin fillet in tomato sauce
Yoghurt and bread

11

Prot(g) : 28,18 / 33,82

Garbanzos con puerro y zanahoria
Pechuga de pollo empanada con lechuga
Fruta fresca y pan
Chickpeas with leek and carrot
Breaded chicken breast with lettuce
Fresh fruit and bread

12

Lip(g) : 23,88 / 28,65

Judías verdes con zanahoria
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta fresca y pan
Green beans with carrot
Veal meatballs with vegetables
Fresh fruit and bread

13

HC(g) : 57,02 / 68,42

Paella marinera
San jacobito con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan
Seafood paella
Breaded cheese and ham with tomato salad
Fresh fruit and bread

16

Tallarines con salsa de tomate
Salchichas a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan
Neapolitan tagliatelle with tomato sauce
Grilled sausages with lettuce
Fresh fruit and bread

17

Kcal: 602,64 / 693,04

Lentejas con verduras
Caella al orio
Yogur y pan
Lentils with vegetables
Caella orio's style
Yoghurt and bread

18

Prot(g): 28,39 / 32,65

Crema de hortalizas
Muslo de pollo al horno con chips
Yogur y pan
Cream of vegetable soup
Roast chicken drumsticks with straw chips
Yoghurt and bread

19

Lip(g): 23,69 / 27,25

Alubias pintas con sus verduras
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan
Pinto beans with vegetables
Potato omelette
Fresh fruit and bread

20

HC(g): 58,52 / 67,30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y lechuga
Fruta fresca y pan
Rice with tomato sauce
Omelette with cheese and lettuce
Fresh fruit and bread

23

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y lechuga
Fruta fresca y pan
Rice with tomato sauce
Omelette with cheese and lettuce
Fresh fruit and bread

24

Kcal : 589,81 / 678,29

Sopa de cocido con pasta
Jamoncitos de pollo en pepitoria con lechuga
Yogur y pan
Stew with noodles
Chicken drumstick fricassée with lettuce
Yoghurt and bread

25

Prot(g) : 25,38 / 29,18

Judías blancas con verduras
Hamburguesa de ternera con lechuga
Fruta fresca y pan
Beans with vegetables
Grilled beefburger with lettuce
Fresh fruit and bread

26

Lip(g) : 27,45 / 31,56

Guiso de patatas con verduras
Merluza en salsa verde
Fruta fresca y pan
Potato stew with vegetables
Hake in green salsa
Fresh fruit and bread

27

HC(g) : 57,55 / 66,19

30

Valor nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética:
Irene Rios Arias
Nº Colegiada:
CAT000343



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

9

Espaguetis (sin gluten) con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin gluten

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

10

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde (salsa sin gluten) con ensalada
Fruta fresca y pan sin gluten

Kcal : 588,78 / 706,53

11

Guiso de patatas con verduras
Lomo en salsa de tomate
Yogur y pan sin gluten

Prot(g) : 28,18 / 33,82

12

Garbanzos con puerro y zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

Lip(g) : 23,88 / 28,65

13

Judías verdes con zanahoria
Cinta de lomo a la jardinera (salsa sin gluten)
Fruta fresca y pan sin gluten

HC(g) : 57,02 / 68,42

16

Paella marinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

17

Pasta sin gluten con salsa de tomate
Pechuga a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

Kcal: 602,64 / 693,04

18

Lentejas con verduras
Caella al orio
Yogur y pan sin gluten

Prot(g): 28,39 / 32,65

19

Crema de hortalizas
Muslo de pollo al horno
Yogur y pan sin gluten

Lip(g): 23,69 / 27,25

20

Alubias pintas con sus verduritas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

HC(g): 58,52 / 67,30

23

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

24

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

Kcal : 589,81 / 678,29

25

Sopa de cocido con pasta (sin gluten)
Jamoncitos de pollo en pepitoria con lechuga
Yogur y pan sin gluten

Prot(g) : 25,38 / 29,18

26

Judías blancas con verduras
Pechuga a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten

Lip(g) : 27,45 / 31,56

27

Guiso de patatas con verduras
Merluza en salsa verde (salsa sin gluten)
Fruta fresca y pan sin gluten

HC(g) : 57,55 / 66,19

30

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años