

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

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

**1**

Kcal :595,91 / 685,29

**2**

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*

Prot(g): 28,99 / 33,34

**3**

Sopa de ave con pasta  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Fruta fresca y pan

*Soup with pasta grains  
Chicken drumstick fricassee  
Fresh fruit and bread*

Lip(g): 21,88 / 25,17

**4**

Potaje de garbanzos  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca y pan

*Stewed chickpeas  
Potato omelette with salad  
Fresh fruit and bread*

HC(g): 67,07 / 77,12

**7**

Espaguetis con salsa de tomate  
Longaniza de Aragón al horno con ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

*Spaghetti with tomato  
Spicy pork sausage with lettuce  
Fresh fruit and bread*

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

**8**

Lentejas con verduras  
Merluza en salsa marinera  
Fruta fresca y pan

*Lentils with vegetables  
Hake in seafood sauce  
Fresh fruit and bread*

Kcal: 609,72 / 701,18

**9**

Crema de hortalizas  
Muslo de pollo al horno con chips  
Fruta fresca y pan

*Cream of vegetable soup  
Roast chicken drumsticks with straw chips  
Fresh fruit and bread*

Prot(g): 29,62 / 34,06

**10**

Arroz con tomate  
Tortilla francesa con queso y lechuga  
Yogur y pan

*Rice with tomato  
Omelette with cheese and lettuce  
Yoghurt and bread*

Lip(g): 21,68 / 24,93

**11**

Judías blancas estofadas con verduras  
Cordón bleu con ensalada de lechuga  
Fruta fresca y pan

*White beans with vegetables  
Villaroy jam with lettuce  
Fresh fruit and bread*

HC(g): 70,20 / 80,73

**14**

Judías verdes al ajillo  
Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate  
Fruta fresca y pan

*Green beans with garlic  
Grilled beef burger with tomato salad  
Fresh fruit and bread*

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

**15**

Crema de verduras  
Pechuga de pollo empanada con lechuga  
Fruta fresca y pan

*Cream of celery, leek and carrot  
Breaded chicken breast with lettuce  
Fresh fruit and bread*

Kcal : 579,76 / 695,71

**16**

Sopa de puchero con arroz  
Lomo a la riojana  
Fruta fresca y pan

*Stew soup with rice  
La Rioja-style tenderloin  
Fresh fruit and bread*

Prot(g): 30,71 / 36,85

**17**

Tallarines con salsa de tomate  
Merluza al horno con salsa de cebolla  
Yogur y pan

*Neapolitan tagliatelle with tomato sauce  
Baked hake with onion  
Yoghurt and bread*

Lip(g): 24,06 / 28,87

**18**

Potaje de garbanzos  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca y pan

*Stewed chickpeas  
Potato omelette with salad  
Fresh fruit and bread*

HC(g): 56,53 / 67,84

**21**

Guiso de arroz, Rancho Lomo en salsa española  
Fruta fresca y pan

*Rice stew, Rancho Loin with Spanish sauce  
Fresh fruit and bread*

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

**22**

Alubias pintas con sus verduras  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca y pan

*Pinto beans with vegetables  
Potato omelette  
Fresh fruit and bread*

Kcal : 588,88 / 706,66

**23**

Sopa de cocido con pasta  
Salchichas Frankfurt con ensalada de tomate y maíz  
Fruta fresca y pan

*Stew soup with noodles  
Frankfurter sausages with tomato and corn salad  
Fresh fruit and bread*

Prot(g): 26,00 / 31,20

**24**

Borraja con patatas  
Contramuslo de pollo con salsa de ajos y limón  
Yogur y pan

*Borage with potatoes  
Chicken drumsticks with lemon and garlic sauce  
Yoghurt and bread*

Lip(g): 26,80 / 32,16

**25**

Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao con lechuga  
Fruta fresca y pan

*Lentils with vegetables  
Cod croquets with lettuce  
Fresh fruit and bread*

HC(g): 56,20 / 67,44

**28**

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*

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

**29**

Arroz con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde con ensalada  
Yogur y pan

*Rice with tomato sauce  
Hake in green sauce with salad  
Yoghurt and bread*

Kcal : 588,78 / 706,53

**30**

Guiso de patatas con verduras  
Lomo en salsa de tomate  
Fruta fresca y pan

*Potato stew with vegetables  
Loin fillet in tomato sauce  
Fresh fruit and bread*

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

**31**


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*

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

**31**

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



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