

#

SE OFRECEN DOS PRIMEROS PLATOS A ELEGIR Y DOS POSTRES
SE OFRECE UN BOCADILLO VARIADO EN EL PRIMER RECREO DE LOS CURSOS DE PRIMARIA

LA INFORMACION NUTRICIONAL SE REFIERE AL PRIMER PLATO MAS CONSUMIDO Y AL SEGUNDO

LUNES	DÍA 1	MARTES	DÍA 2	MIERCOLES	DÍA 3	JUEVES	DÍA 4	VIERNES	DÍA 5
Espaguetis boloñesa Crema de verduras	Patatas con costillas Puré de zanahoria	Sopa de cocido	Paella valenciana Sopa de verduras	Judías blancas estofadas Menestra de verduras	Lomo empanado con ensalada	Filete de pollo empanado con ensalada	Cocido madrileño	Medallones de mero a la bilbaína con ensalada	Ternera asada con guarnición
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 830 P 53 L 41 HC 62 Ca 113 Fe 7	Kcal 806 P 49 L 52 HC 39 Ca 111 Fe 5	Kcal 770 P 58 L 26 HC 75 Ca184 Fe 11	Kcal 830 P 64 L 32 HC 74 Ca 225 Fe 17	Kcal 810 P 47 L 39 HC 70 Ca 226 Fe 10					

LUNES	DÍA 8	MARTES	DÍA 9	MIERCOLES	DÍA 10	JUEVES	DÍA 11	VIERNES	DÍA 12
FIESTA	Macarrones italiana Crema de calabacín	Lentejas con verduras Pisto manchego	Puré de verduras Judías verdes rehogadas	Potage de vigilia Acelgas rehogadas	Lacón a la gallega con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Croquetas y empanadillas con jamón	Lenguado a la romana con ensalada	Fruta – lácteo
	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
	Kcal 917 P 40 L 45 HC 88 Ca 138 Fe 6	Kcal 735 P 36 L 33 HC 76 Ca 178 Fe 10	Kcal 668 P 26 L 33 HC 71 Ca 334 Fe 7	Kcal 702 P 52 L 27 HC 66 Ca 293 Fe 10					

LUNES	DÍA 15	MARTES	DÍA 16	MIERCOLES	DÍA 17	JUEVES	DÍA 18	VIERNES	DÍA 19
Arroz blanco con tomate Crema de champiñón	Patatas con magro Guisantes a la francesa	Lentejas castellanas Coliflor gratinada	Fideua Sopa juliana	Potage de garbanzos Menestra de verduras	Huevos fritos con salchichas	Calamares andaluza con ensalada	Ragout de ternera con guarnición	Filete de pollo empanado con ensalada	Bonito con tomate con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 5	Kcal 658 P 31 L 44 HC 36 Ca 84 Fe 6	Kcal 856 P 55 L 43 HC 63 Ca 149 Fe 12	Kcal 678 P 60 L 25 HC 54 Ca 236 Fe 17	Kcal 664 P 49 L 26 HC 61 Ca 276 Fe 9					

LUNES	DÍA 22	MARTES	DÍA 23	MIERCOLES	DÍA 24	JUEVES	DÍA 25	VIERNES	DÍA 26
Coditos carbonara Crema de espárragos	Lentejas estofadas Acelgas rehogadas	Puré de zanahoria Guisantes con jamón	Sopa de cocido	Crema de calabaza Brócolis rehogados	Merluza a la romana con ensalada	Jamonicos de pollo asado con ensalada	Lasaña boloñesa	Cocido madrileño	Buchones de bacalao con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 743 P 46 L 20 HC 94 Ca 169 Fe 6	Kcal 722 P 29 L 34 HC 79 Ca 51 Fe 6	Kcal 758 P 46 L 28 HC 83 Ca 572 Fe 6	Kcal 770 P 58 L 26 HC 75 Ca184 Fe 11	Kcal 581 P 29 L 22 HC 44 Ca 126 Fe 4					

LUNES	DÍA 29	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Panaché de verduras	Huevos fritos con patatas	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 763 P 28 L 36 HC 82 Ca 84 Fe 4					

#