

LUNES 1					MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
					GARBANZOS CON REPOLLO				LASAÑA SIN GLUTEN				SOPA DE PESCADO CON FIDEOS SIN GLUTEN				PURÉ DE PATATA			
DÍA FESTIVO					MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE				MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR				LOMO AL AJILLO CON PATATAS DADO				PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE			
					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO O PERA				MANDARINA O PERA				NARANJA Y MANZANA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
					700	22,4	23,6	8,6	736	28,2	64,6	39,6	681	31,7	20,2	14,7	654	26	88,6	3,4
LUNES 8					MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
CREMA DE CALABAZA					ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS				ARROZ CON SALSA DE TOMATE				LENTEJAS A LA JARDINERA				GUISANTES CON HUEVO Y TOMATE			
HUEVOS FRITOS CON PATATAS					FILETE DE CERDO SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA				MERLUZA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES				PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN				SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE			
MANZANA O MANDARINA					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO O KIWI				MANDARINA O KIWI				NARANJA O PERA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
695	18,9	50,3	35,1		602	28,8	12,6	16,4	663	26,9	76,1	10,4	669	25,3	22,9	6,5	701	35,3	84,4	15,3
LUNES 15					MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
PAELLA MIXTA					GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA				SPAGUETTI SIN GLUTEN BOLOGNESE				MENESTRA CON JAMÓN							
SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS ASADAS					LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA				PERCA A LA PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRANEO				TORTILLA FRANCESA CON TOMATE				DÍA NO LECTIVO			
MANZANA O PERA					PLÁTANO O MANDARINA				YOGURT O FRUTA				MANZANA O KIWI							
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
621	16,1	44,8	41,5		653	44,1	14,1	45,6	682	39,4	27,5	13,5	612	39,6	22,7	25,2				
LUNES 22					MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
LENTEJAS CON ARROZ					LASAÑA SIN GLUTEN				SOPA DE VERDURAS				JUDÍAS BLANCAS				GRATEN DE ESPIRALES SIN GLUTEN			
HAMBURGUESA(BURGUER MEAT) DE POLLO CON PATATAS					MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE				HUEVO FRITOS CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN				POLLO ASADO CON EENSALADA JULIANA				BOQUERONES CON SALTEADO MEDITERRANEO			
PERA O MANZANA					YOGURT O FRUTA				NARANJA O KIWI				MANZANA O NARANJA				MANDARINA O PERA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
683	36,9	80	23,5		676	25,5	41,6	26,2	670	31,6	92,2	24,1	750	53,8	63,2	23,7	654	27,19	19,6	20
LUNES 29					MARTES 30															
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO															
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) A LA JARDINERA					TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES															
MANZANA O NARANJA					PLÁTANO O KIWI															
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.												
670	11,2	20,2	12,1		712	27,4	40,5	31,4												

* Todos los menús están acompañados de pan y agua. Todas las frutas consumidas son de temporada. *

La fruta variada consta de: naranja, plátano, kiwi, manzana, pera, mandarina a elegir por el alumno/a.