

09

GUIISO DE ARROZ MARINERO
TORTILLA FRANCESA CON YORK Y LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años:

Kcal: 581,11
Kcal: 743,82

10

LENTEJAS CAMPESINA CON VERDURAS
POLLO ASADO CON LECHUGA
YOGURT Y PAN

Prot: 28,48
Prot: 36,45

11

SALTEADO DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE LIMÓN
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 20,506
LIP : 26,25

12

TALLARINES CON TOMATE
LOMO ASADO A LA CAZADORA
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 70,47
HC(gr): 90,20

13

16

MENESTRA CON PATATA
JAMÓN VILLARROY CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años:

Kcal: 577,5
Kcal: 739,20

17

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Prot: 27,158
Prot: 34,76

18

MACARRONES CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
YOGURT Y PAN

LIP: 20,068
LIP : 25,69

19

JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS CON SALSAS DE TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 75,564
HC(gr): 96,72

20

23

BORRAJA
CROQUETAS DE BACALAO CON JAMÓN YORK
Y LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años:

Kcal: 602,82
Kcal: 771,61

24

ESPAGUETTIS NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Prot: 26,048
Prot: 33,34

25

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
FILETE DE BACALAO EMPANADO CON
ENSALADA
YOGURT Y PAN

LIP: 23,272
LIP : 29,79

26

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO CHILINDRÓN
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 75,64
HC(gr): 96,82

27

30

LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE FRITO
FRUTA FRESCA Y PAN

Promedio semanal 3 a 8 años:
Promedio semanal 9 a 13 años:

Kcal: 580,69
Kcal: 743,28

Prot: 25,086
Prot: 32,11

LIP: 18,894
LIP : 24,18

HC(gr): 77,614
HC(gr): 99,35