

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

Kcal: 600,9
Kcal: 769,15

Prot: 28,51
Prot: 36,49

LIP: 21,032
LIP : 26,92

HC(gr): 74,128
HC(gr): 94,88

05

GUIZO DE ARROZ, RANCHO
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN

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

Kcal: 607,3
Kcal: 777,34

Prot: 28,4
Prot: 36,35

LIP: 19,66
LIP : 25,16

HC(gr): 82,67
HC(gr): 105,82

06

JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

07

SOPA DE COCIDO CON PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA DE
LIMÓN Y AJOS, LECHUGA
YOGURT Y PAN

08

BORRAJA
SALCHICHAS FRANKFURT CON CHIPS
FRUTA FRESCA Y PAN

09

LENTEJAS CON PUERRO
MELRUZA ROMANA CON LECHUGA
HELADO Y PAN

12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN

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

Kcal: 600,23
Kcal: 768,29

Prot: 28,8
Prot: 36,86

LIP: 21,31
LIP : 27,28

HC(gr): 73,01
HC(gr): 93,45

13

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA HORNO CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

14

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
LOMO A LA RIOJANA
YOGURT Y PAN

15

GARBANZOS CON PUERRO Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

16

ESPAGUETIS CON ATÚN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

19

CREMA DE ZANAHORIA
SAN JACOBO CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

Kcal: 581,11
Kcal: 743,82

Prot: 28,48
Prot: 36,45

LIP: 20,506
LIP : 26,25

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

20

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

21

LENTEJAS A LA CAMPESINA CON VERDURAS
POLLO ASADO CON CHIPS
YOGURT Y PAN

22

23

01

TALLARINES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

02

GARBANZOS CON PUERRO Y ZANAHORIA
ABADEJO CON SALSA DE PIMIENTOS
FRUTA FRESCA Y PAN