

08

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRITO
FRUTA FRESCA Y PAN

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

09

TALLARINES CON CHORIZO
SALCHICHAS FRESCAS AL AJILLO CON
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 580,69
Kcal: 743,28

10

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO CON LECHUGA
YOGURT Y PAN

Prot: 25,086
Prot: 32,11

11

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LOMO ASADO A LA CAZADORA
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 18,894
LIP : 24,18

12

GUISO DE ARROZ, RANCHO
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

15

ESPAGUETIS CON ATÚN
LOMO CON SALSA ESPAÑOLA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON YORK Y LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 603,51
Kcal: 772,49

17

LENTEJAS A LA CAMPESINA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN
YOGURT Y PAN

Prot: 30,3
Prot: 38,78

18

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 23,39
LIP : 29,94

19

MENESTRA DE VERDURAS
CROQUETAS CASERAS DE BACALAO CON QUESO
Y LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 68,1
HC(gr): 87,17

22

POTAJE DE GARBANZOS
CONTRAMUSLO DE POLLO EN PEPITORIA CON
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

23

PAELLA
FILETE DE BACALAO EMPANADO CON
LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 593,46
Kcal: 759,63

24

JUDÍAS VERDES CON PATATA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
YOGURT Y PAN

Prot: 28,94
Prot: 37,04

25

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

LIP: 18,01
LIP : 23,05

26

CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA RIOJANA
FRUTA FRESCA Y PAN

HC(gr): 79,07
HC(gr): 101,23

29

LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA MARINERA
FRUTA FRESCA Y PAN

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

30

TALLARINES CON TOMATE
LONGANIZA DE ARAGÓN CON LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal: 599,4
Kcal: 767,23

31

SALTEADO DE VERDURAS
POLLO ASADO CON CHIPS
YOGURT Y PAN

Prot: 23,85
Prot: 30,53

LIP: 20,71
LIP : 26,51

HC(gr): 82,99
HC(gr): 106,23