



# MENÚ ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DEL 8 AL 12</b>	Judías verdes con patata Hamburguesa de Pollo Fruta del Tiempo	Lentejas con verduras Lenguado al horno c/ patata Asada Fruta del tiempo	Lacitos con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Fruta del tiempo	Crema de Calabaza y calabacín Albóndigas Yogur Natural	Arroz a la cubana Salchichas frescas Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta + pescado + lácteo</i>	<i>Sopa + huevo + lácteo</i>	<i>Verdura, huevo, lácteo</i>	<i>Sopa pescado fruta</i>	<i>Sopa + pescado + lácteo</i>
7 – 12 años	679Kcal. Prot: 45gr. Lip: 31gr Hc:54gr	681Kcal. Prot. 44gr Lip:10gr Hc: 71gr	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	715Kcal Prot: 50gr Lip:30gr Hc:74 gr	717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr
3- 6 años	475 Kcal.Prot:31.5gr Lip:21.8gr Hc:38gr	476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	500KcalProt:35grLip:21gr. Hc:51gr.	501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr
<b>DEL 15 AL 19</b>	Lacitos con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Fruta	Sopa de verduras Bacalao al horno c/salsaverde Fruta	Borraja cocida con patata Lomo empanado Fruta	Paella de pollo Fruta	Garbanzos con Verduras Merluza al horno c/ Patata asada Yogur Natural
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura, huevo, lácteo</i>	<i>pasta+ huevo+ lácteo</i>	<i>Verdura , pescado, lácteo</i>	<i>Verdura, pescado, lácteo</i>	<i>Sopa + carne+ fruta</i>
7- 12 años	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	670Kcal. Prot: 40gr Lip:10gr. Hc: 53gr.	774 Kcal Lip 31gr Prot 60 gr Hc 77gr	799 kcal. Prot 27gr. Lip 19gr Hc 99gr.	724Kcal. Prot:55gr. Lip: 15gr.Hc: 56gr.
3- 6 años	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	469 Kcal. Prot: 28gr Lip: 8gr Hc: 37gr	542 Kcal. Lip. 22gr. Prot. 42 gr. Hc 53gr	559 kcal. Prot 18gr Lip 13gr. Hc 69gr.	506Kcal Prot: 38gr Lip:26gr Hc35gr
<b>DEL 22 AL 26</b>	Brócoli cocido con patatas Hamburguesa de pollo Fruta	Fideua Tortilla de queso Fruta	Garbanzos con Verduras Merluza al horno c/ Patata asada Yogur Natural	Borrajitas con patata Salchichas Fruta	Paella de pollo Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>	<i>Sopa carne, lácteo.</i>	<i>Sopa, carne, lácteo</i>	<i>Sopa + carne+ fruta</i>	<i>Sopa,carne,fruta</i>	<i>Verdura, pescado, lácteo</i>
7 a 12 años	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr	Kcal 779 Prot 30gr. Lip 29gr Hc 50gr.	724Kcal. Prot:55gr. Lip: 15gr.Hc: 56gr.	756 kcal. Prot. 51gr lip. 30gr. Hc 56gr	799 kcal. Prot 27gr. Lip 19gr Hc 99gr.
3 a 6 años	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.	Kcal 545 Prot. 21gr. Lip 20gr. Hc 35gr.	506Kcal Prot: 38gr Lip:26gr Hc35gr	529kcal. Prot. 35gr lip. 21gr. Hc. 39gr.	559 kcal. Prot 18gr Lip 13gr. Hc 69gr.
<b>DEL 29 AL 31</b>	Sopa de ave Merluza en salsa Yogur natural	Potaje de garbanzos Pollo al ajillo Fruta	Brócoli cocido con patatas Hamburguesa de pollo Fruta del tiempo		
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Verdura, carne, fruta</i>	<i>Sopa carne, lácteo.</i>		
7 a 12 años	Kcal 780 Lip 25gr. Prot 36gr. Hc 50 gr	Kcal 750. Prot 50gr. Lip 26gr. Hc 67gr	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr		
3 a 6 años	46 kcal. Lip 17gr. Prot 25gr. Hc 31 gr.	Kcal 525. Prot 35 gr. Lip 18gr. Hc Hc 56gr.	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.		

Todas las comidas serán servidas con pan, pan integral (dos días a la semana) y agua.

Este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, sulfitos, moluscos.