



MENÚ NOVIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 4 AL 8	Crema de zanahorias Pavo a la plancha patata asada Fruta	Borrajitas con patata Salchichas Fruta	Potaje de garbanzos Pollo al ajillo Fruta	Fideua Tortilla de atún Fruta	Macarrones Boloñesa Lenguado al Horno con Verduras Yogur natural
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras, pescado, lácteo</i>	<i>Sopa, pescado, fruta</i>	<i>Verdura, carne, fruta</i>	<i>Sopa, carne, lácteo</i>	<i>Verduras, carne, fruta.</i>
7 – 12 años	792 Kcal. Prot 49gr. Lip 29gr. Hc 70gr	756 kcal. Prot. 51gr lip. 30gr. Hc 56gr	Kcal 750. Prot 50gr. Lip 26gr. Hc 67gr	Kcal 779 Prot 30gr. Lip 29gr Hc 50gr.	702 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76 gr
3- 6 años	554kcal. Prot 34gr Lip 20gr. Hc49gr	529kcal. Prot. 35gr lip. 21gr. Hc. 39gr.	Kcal 525. Prot 35 gr. Lip 18gr. Hc Hc 56gr.	Kcal 545 Prot. 21gr. Lip 20gr. Hc 35gr.	490 kcal. Prot. 25Lip. 16gr Hc 40gr
DEL 11 AL 15	Judías verdes salteadas con jamón Salmon al horno con patatas asadas Fruta	Sopa de ave Pechugas empanadas Cuajada	Brócoli cocido con patatas Lomo a la plancha Fruta	Lacitos con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde Fruta	Potaje de alubias Tortilla de patata Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta, carne , lácteo</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Sopa carne, lacteo.</i>	<i>Verduras ,huevo, lácteo.</i>	<i>Pasta+ carne+ lacteo</i>
7- 12 años	700 kcal. Prot 39gr. Lip 33gr. Hc 57gr.	Kcal 780 Lip 25gr. Prot 36gr. Hc 50 gr	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr	778 kcal 37gr prot. 31gr lip. 60gr Hc.	700 Kcal Prot 36gr Lip 23 Hc 57gr.
3- 6 años	490 kcal. Prot 27gr. Lip 23gr. Hc 40gr.	46 kcal. Lip 17gr. Prot 25gr. Hc 31 gr.	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.	544 kcal 25gr prot. 21gr lip. 43gr Hc	490 Kcal Prot 27gr Lip 23gr Hc 40.
DEL 18 AL 22	Arroz 3 delicias Lomo a la plancha Fruta	Lentejas estofadas Merluza a la vasca Fruta	Lacitos con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Yogur natural	Crema de calabacín Ternera en salsa Fruta	Acelgas con patata Tortilla de atún Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Puré de verduras, carne, lácteo</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Verdura, huevo, fruta</i>	<i>Pasta+ pescado+ lácteo</i>	<i>Pasta + pescado + lácteo</i>
7 a 12 años	797 Kcal. Lip 22gr Prot 39gr Hc 75gr.	Kcal 700 Lip 24gr. Prot 46gr. Hc 85 gr	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	708Kcal Prot: 38gr Lip: 25gr Hc: 60g	679 Kcal Prot. 48gr. Lip. 25gr. Hc48gr
3 a 6 años	556 kcal. Lip 15 gr. Prot 27 gr. Hc. 53gr.	490 kcal. Lip 17gr. Prot 32gr. Hc 60 gr.	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	495 Kcal Prot 26 gr lip 17 gr Hc 42gr	475Kcal. Prot:14.4gr Lip7.5gr Hc: :33gr
DEL 25 AL 29	Menestra de verduras Tortilla de patata Yogur natural	Macarrones boloñesa Guiso de pavo Fruta	Sopa de ave Albóndigas en salsa Fruta	Borrajita cocida con patatas Pechugas a la plancha Fruta	Potaje de garbanzos Atún a la plancha Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Arroz, pescado, lácteo</i>	<i>Ensalada, pescado, lácteo</i>	<i>Verduras carne, lácteo</i>	<i>Sopa, huevo, lácteo</i>	<i>Verduras, huevo, lácteo</i>
7 a 12 años	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	717 Kcal. Prot 37gr. Lip 23gr. Hc 45gr	794 kcal. Prot 50gr Lip. 32gr. Hc 65gr	740 kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.
3 a 6 años	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	502kcal. Prot 20gr Lip 17gr. Hc 31gr.	555kcal. Prot 35gr Lip. 22gr. Hc 54gr	518 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr

MENÚ NOVIEMBRE

Todas las comidas serán servidas con ensalada, pan, pan integral (una vez en semana) y agua.

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