



MENÚ ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 8 al 10			Lentejas con verduras Lenguado al horno c/ patata Fruta	Crema de Calabaza y calabacín Albóndigas Cuajada	Arroz a la cubana Pavo a la plancha Fruta
<i>Recomendación cena</i>			<i>Sopa + huevo + lácteo</i>	<i>Sopa pescado fruta</i>	<i>Sopa + pescado + lacteo</i>
7 – 12 años			681Kcal. Prot. 44gr Lip. 10gr Hc: 71gr	715Kcal Prot: 50gr Lip:30gr Hc:74 gr	717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr
3- 6 años			476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr	500KcalProt:35grLip:21gr. Hc:51gr.	501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr
DEL 13 al 17	Lacitos con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Fruta	Menestra de verduras Tortilla de patata Yogur	Sopa de verduras Bacalao al horno con salsa verde Fruta	Borraja cocida con patata Lomo empanado Fruta	Garbanzos con Verduras Merluza al horno c/ patata asada Yogur
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura, huevo, lácteo</i>	<i>Arroz, pescado, fruta</i>	<i>pasta+ huevo+ lácteo</i>	<i>Verdura , pescado, lácteo</i>	<i>Sopa + carne+ fruta</i>
7- 12 años	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	670Kcal. Prot: 40gr Lip:10gr. Hc: 53gr.	774 Kcal Lip 31gr Prot 60 gr Hc 77gr	724Kcal. Prot:55gr. Lip: 15gr.Hc: 56gr.
3- 6 años	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	469 Kcal. Prot: 28gr Lip: 8gr Hc: 37gr	542 Kcal. Lip. 22gr. Prot. 42 gr. Hc 53gr	506Kcal Prot: 38gr Lip:26gr Hc35gr
DEL 20 al 24	Acelgas con patata Tortilla de atún Fruta	Alubias Estofadas Lenguado al horno c/ patata Asada Fruta	Crema de Puerros Hamburguesa a la plancha c/zanahoria Fruta	Lacitos con salsa boloñesa Pavo guisado Fruta	Paella de pollo Yogurt
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta + pescado + lácteo</i>	<i>Sopa + huevo + lácteo</i>	<i>Pasta+ pescado+ lacteo</i>	<i>Verdura, huevo, lácteo</i>	<i>Verdura, pescado, fruta</i>
7 a 12 años	679 Kcal Prot. 48gr. Lip. 25gr. Hc48gr	681Kcal. Prot. 44gr Lip. 10gr Hc: 71gr	708Kcal Prot: 38gr Lip: 25gr Hc: 60g	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	799 kcal. Prot 27gr. Lip 19gr Hc 99gr.
3 a 6 años	475Kcal. Prot:14.4gr Lip7.5gr Hc: :33gr	476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr	495 Kcal Prot 26 gr lip 17 gr Hc 42gr	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	559 kcal. Prot 18gr Lip 13gr. Hc 69gr.
DEL 27 al 31	Judías verdes salteadas con jamón Salmon al horno con patatas asadas Fruta	Macarrones boloñesa Guiso de pavo Fruta	Brócoli cocido con patatas Lomo a la plancha Yogurt	Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta	Sopa de cocido Salchichas Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta, carne , lácteo</i>	<i>Ensalada, pescado, lácteo</i>	<i>Sopa pescado, lácteo.</i>	<i>Verduras, carne, lácteo</i>	<i>Verduras ,pescado, lácteo</i>
7 a 12 años	700 kcal. Prot 39gr. Lip 33gr. Hc 57gr.	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr	797kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	756 kcal. Prot. 51gr lip. 30gr. Hc 56gr
3 a 6 años	490 kcal. Prot 27gr. Lip 23gr. Hc 40gr.	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.	557 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	529kcal. Prot. 35gr lip. 21gr. Hc. 39gr.

Todas las comidas serán servidas con ensalada, pan, pan integral (dos días a la semana) y agua.
Este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, fruto s de cascara, apio, sulfitos, moluscos.