MENÚ MAYO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 5 AL 9	Borraja cocida con patata Albóndigas en salsa de tomate. Fruta	Potaje de alubias Merluza en salsa verde Yogur	Espirales con salsa de tomate Tortilla de de calabacín Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Pollo asado con patatas a la provenzal. Fruta	Brócoli con patatas Lomo a la plancha Fruta
Recomendación cena	*Verdura , pescado, lácteo*	*Verduras ,huevo, lácteo.*	*Verduras, pescado, fruta.*	Pasta, carne, lácteo.	*Sopa, huevo, lácteo*
7- 12 años	774 Kcal Lip 31gr Prot 60 gr Hc 77gr	725Kcal. Prot 35gr. Lip.20gr. Hc. 62gr.	789 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76 gr	770kcal. Prot 43gr. Lip. 23gr. Hc. 71gr.	700 kcal Prot 40gr. Lip 18gr Hc 68gr.
3- 6 años	542 Kcal. Lip. 22gr. Prot. 42 gr. Hc 53gr	507 Kcal. Prot 24gr. Lip 14 gr. Hc 43gr.	552kcal. Prot. 31gr. Lip. 19gr. Hc 53gr.	539kcal. Prot. 30gr. Lip. 16gr. Hc. 50gr.	490 Kcal Prot. 28gr. Lip 13gr. Hc 48gr.
DEL 12 AL 16	Macarrones boloñesa Lenguado a la romana Fruta	Menestra de verduras Pechugas de pollo con patatas Fruta	Lentejas Tortilla de patatas Yogur	Judías verdes cocidas con patata Guiso de pavo Fruta	Sopa de verduras Ternera en salsa con arroz Fruta
Recomendación cena	*Ensalada, pescado, lácteo*	*Arroz, pescado, lácteo*	*Pasta, pescado, fruta*	*Verdura , pescado, lácteo*	*Verdura, pescado, lácteo*
7 a 12 años	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	799kcal. Prot 47gr Lip. 28gr. Hc 80gr	774 Kcal Lip 31gr Prot 60 gr Hc 77gr	780 kcal. Prot 36 gr. Lip 25gr. Hc 50gr.
3 a 6 años	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	559 kcal. Prot 32gr Lip. 20gr. Hc 54gr	542 Kcal. Lip. 22gr. Prot. 42 gr. Hc 53gr	546 kcal. Prot 25gr. Lip 17gr. Hc 31gr
DEL 19 AL 23	Lacitos con salsa de tomate Muslo de pollo al horno con patata Asada Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	Acelga con patatas verduras Bacalao a la vizcaína Yogur	Arroz tres delicias Lomo de cerdo al horno con champiñones Fruta	Crema de verduras Hamburguesa de pollo con zanahoria baby Fruta
Recomendación cena[i]	*Verduras, pescado, fruta.*	*Verduras, carne, lácteo*	*Verduras, carne, fruta.*	*Verduras, huevo, lácteo*	*Pasta, pescado, lácteo*
7 a 12 años	789 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76 gr	797kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	800 kcal. Prot 41gr. Lip. 31gr Hc.78 gr	Kcal 791 Prot 56gr. Lip 20gr Hc.66gr.	708 Kcal. Prot 38gr. Lip 25gr. Hc 60 gr.
3 a 6 años	539 kcal. Prot 28gr. Lip 10gr. Hc 54gr	557 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	558 Kcal Lip. 17gr Prot 31gr. Hc 49 gr.	Kcal 553. Prot. 39gr. Lip 14 gr. Hc 46 gr.	495 kcal. Prot 26gr. Lip 17gr. Hc 42 gr
DÍAS 26 AL 30	Brócoli con patata Pavo guisado Fruta	Espirales con salsa boloñesa Salmon al horno Yogur	Crema de verduras Pechugas Empanadas Fruta	Arroz con tomate Pavo a la plancha Fruta	Lentejas Tortilla de calabacín Fruta tiempo
Recomendación cena	*Pasta + pescado +lácteo*	*Sopa, huevo, fruta*	*Pasta, pescado, lácteo*	*Sopa + pescado + lacteo*	*Pasta+ carne+ lácteo*
7 a 12 años	679 Kcal Prot. 48gr. Lip. 25gr. Hc48gr	780 Kcal. Lip 16gr. Prot 29gr. Hc 60 gr	708 Kcal. Prot 38gr. Lip 25gr. Hc 60 gr.	717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr	700 Kcal Prot 36gr Lip 23Hc 57gr.
3 a 6 años	475Kcal. Prot:14.4gr Lip7.5gr Hc: :33gr	495 kcal. Prot 26gr. Lip 17gr. Hc 42 gr	546 kcal. Lip 11gr. Prot 20gr. Hc 42 gr.	501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr	490 Kcal Prot 27gr Lip 23gr Hc 40.

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

MENÚ MAYO

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