

MENÚ NOVIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 4 AL 8	 FESTIVO	Borrajitas con patata Salchichas Fruta	Potaje de garbanzos Pollo al ajillo Fruta	Macarrones Boloñesa Lenguado al Horno con Verduras Yogur	Brócoli cocido con patatas Tortilla de calabacín Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>		<i>Sopa, pescado, fruta</i>	<i>Verdura, carne, fruta</i>	<i>Verduras, carne, fruta.</i>	<i>Sopa carne, lácteo.</i>
7 – 12 años		756 kcal. Prot. 51gr lip. 30gr. Hc 56gr	Kcal 750. Prot 50gr. Lip 26gr. Hc 67gr	702 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76 gr	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr
3- 6 años		529kcal. Prot. 35gr lip. 21gr. Hc. 39gr.	Kcal 525. Prot 35 gr. Lip 18gr. Hc Hc 56gr.	490 kcal. Prot. 25Lip. 16gr Hc 40gr	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.
DEL 10 AL 14	Judías verdes salteadas con jamón Salmon al horno con patatas asadas Fruta	Lacitos con salsa de tomate Muslo de pollo al horno con dados de patata Fruta	Acelga con patatas verduras Bacalao a la vizcaína Yogur	Arroz con tomate Pavo a la plancha Fruta	Potaje de alubias Tortilla de patata Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta, carne , lácteo</i>	<i>Verduras, pescado, fruta.</i>	<i>Verduras, carne, fruta.</i>	<i>Sopa + pescado + lacteo</i>	<i>Pasta+ carne+ lacteo</i>
7- 12 años	700 kcal. Prot 39gr. Lip 33gr. Hc 57gr.	789 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76 gr	800 kcal. Prot 41gr. Lip. 31gr Hc.78 gr	717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr	700 Kcal Prot 36gr Lip 23 Hc 57gr.
3- 6 años	490 kcal. Prot 27gr. Lip 23gr. Hc 40gr.	552kcal. Prot. 31gr. Lip. 19gr. Hc 53gr.	558 Kcal Lip. 17gr Prot 31gr. Hc 49 gr.	501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr	490 Kcal Prot 27gr Lip 23gr Hc 40.
DEL 17 AL 21	Arroz 3 delicias Lomo a la plancha Fruta	Lentejas estofadas Merluza a la vasca Fruta	Macarrones con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Yogur	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 24 AL 28	Lacitos boloñesa Guiso de pavo Fruta	Menestra de verduras Tortilla de patata con queso Yogur	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>Ensalada, pescado, lácteo</i>	<i>Arroz, pescado, lácteo</i>	<i>Verduras carne, lácteo</i>	<i>Sopa, huevo, lácteo</i>	<i>Verduras, huevo, lácteo</i>
7 a 12 años	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	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	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	502kcal. Prot 20gr Lip 17gr. Hc 31gr.	555kcal. Prot 35gr Lip. 22gr. Hc 54gr	518 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr

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.

MENÚ NOVIEMBRE