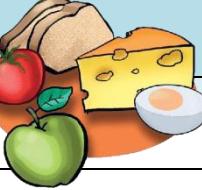


MENÚ ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 7 al 9			Arroz a la cubana Pavo a la plancha Fruta	Crema de Calabaza y calabacín Albóndigas Yogur	Lentejas con verduras Lenguado al horno c/ patata Fruta
Recomendación cena			<i>Sopa + pescado + lácteo</i>	<i>Sopa pescado fruta</i>	<i>Sopa + huevo + lácteo</i>
7 – 12 años			717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr	715Kcal Prot: 50gr Lip:30gr Hc:74 gr	681Kcal. Prot. 44gr Lip. 10gr Hc: 71gr
3- 6 años			501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr	500KcalProt:35grLip:21gr. Hc:51gr.	476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr
DEL 12 al 16	Lacitos con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Fruta	Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta	Sopa de verduras Bacalao al horno con salsa verde Fruta	Garbanzos con Verduras Merluza al horno c/ patata asada Yogur	Borraja cocida con patata Lomo empanado Fruta
Recomendación cena	<i>Verdura, huevo, lácteo</i>	<i>Arroz, pescado, fruta</i>	<i>Pasta, huevo, lácteo</i>	<i>Sopa + carne + fruta</i>	<i>Verdura , pescado, lácteo</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.	724Kcal. Prot:55gr. Lip: 15gr.Hc: 56gr.	774 Kcal Lip 31gr Prot 60 gr Hc 77gr
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	506Kcal Prot: 38gr Lip:26gr Hc35gr	542 Kcal. Lip. 22gr. Prot. 42 gr. Hc 53gr
DEL 19 al 23	Lacitos con salsa boloñesa Pavo guisado Fruta	Acelgas con patata Tortilla de atún Fruta	Crema de Puerros Ternera en salsa con guisantes Fruta	Alubias Estofadas Lenguado al horno c/ patata Asada Fruta	Arroz blanco con tomate Marmitako de atún. Yogur
Recomendación cena	<i>Verdura, huevo, lácteo</i>	<i>Pasta , pescado, lácteo</i>	<i>Pasta, pescado,lácteo</i>	<i>Sopa , huevo, lácteo</i>	<i>Ensalada, carne, fruta</i>
7 a 12 años	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	679 Kcal Prot. 48gr. Lip. 25gr. Hc48gr	708Kcal Prot: 38gr Lip: 25gr Hc: 60g	681Kcal. Prot. 44gr Lip. 10gr Hc: 71gr	793 kcal 30gr prot. 33gr lip. 61gr Hc.
3 a 6 años	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	475Kcal. Prot:14.4gr Lip7.5gr Hc: :33gr	495 Kcal Prot 26 gr lip 17 gr Hc 42gr	476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr	555 kcal 21gr prot. 23gr lip 43gr Hc.
DEL 26 al 30	Sopa de cocido Pechuga empanada Fruta	Macarrones boloñesa Guiso de pavo Fruta	Judías verdes salteadas con jamón Salmon al horno con patatas asadas Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta	Brócoli cocido con patatas Lomo a la plancha Yogurt
Recomendación cena	<i>Verduras ,pescado, lácteo</i>	<i>Ensalada, pescado, lácteo</i>	<i>Pasta, carne , lácteo</i>	<i>Verduras, carne, lácteo</i>	<i>Sopa pescado, lácteo.</i>
7 a 12 años	756 kcal. Prot. 51gr lip. 30gr. Hc 56gr	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	700 kcal. Prot 39gr. Lip 33gr. Hc 57gr.	797kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr
3 a 6 años	529kcal. Prot. 35gr lip. 21gr. Hc. 39gr.	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	490 kcal. Prot 27gr. Lip 23gr. Hc 40gr.	557 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.

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, frutos de cascara, apio, sulfitos, moluscos.