Menú marzo_26

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con chorizo Croquetas	*Arroz blanco, con tomate, huevo y salchichas*	*Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga*	*Puré de verdura Pescado rebozado*	*Sopa maravilla Lomo con ensalada*
732 kcal · Prot 29 g · Lip 32 g · HC 82 g	702 kcal · Prot 28 g · Lip 30 g · HC 80 g	692 kcal · Prot 32 g · Lip 28 g · HC 78 g	646 kcal · Prot 27 g · Lip 26 g · HC 76 g	773 kcal · Prot 34 g · Lip 33 g · HC 85 g
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Crema de calabacín Pollo asado y patatas fritas	*Espaguetis con chorizo San Jacobo casero*	*Paella mixta Salchichas blancas*	*Cocido*	*Judías verdes Pescado rebozado*
717 kcal · Prot 30 g · Lip 29 g · HC 84 g	774 kcal · Prot 31 g · Lip 34 g · HC 86 g	749 kcal · Prot 28 g · Lip 33 g · HC 85 g	692 kcal · Prot 35 g · Lip 28 g · HC 75 g	706 kcal · Prot 29 g · Lip 30 g · HC 80 g
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Puré de zanahoria y patata Hamburguesa con ensalada	*Puré de verdura Pechuga de pollo con patatas fritas*	*Cocido*	*Arroz blanco con huevo y salchichas*	*Macarrones con picadillo Empanadillas*
683 kcal · Prot 28 g · Lip 27 g · HC 82 g	685 kcal · Prot 27 g · Lip 29 g · HC 79 g	751 kcal · Prot 30 g · Lip 31 g · HC 88 g	734 kcal · Prot 32 g · Lip 30 g · HC 84 g	756 kcal · Prot 34 g · Lip 32 g · HC 83 g
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Paella mixta Salchichas blancas	*Lentejas con chorizo Pescado rebozado*	*Puré de zanahoria y patata Escalope de ternera con patatas fritas*	*Judías verdes Lomo adobado con ensalada*	*Sopa de fideos Albóndigas con tomate. (Solo Primer ciclo EI)*
758 kcal · Prot 28 g · Lip 34 g · HC 85 g	701 kcal · Prot 30 g · Lip 29 g · HC 80 g	807 kcal · Prot 33 g · Lip 35 g · HC 90 g	688 kcal · Prot 31 g · Lip 28 g · HC 78 g	726 kcal · Prot 32 g · Lip 30 g · HC 82 g

Aportes calóricos teóricos calculados aprox. para niños de 6 a 9 años. Las raciones se adaptan a la edad del alumnado, de modo que los más pequeños ingerirán menos cantidad y los mayores algo más.

Postre: fruta de temporada, yogur, melocotón en almíbar.

Propuesta de cenas

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Crema de verduras + pescado blanco al horno	Wrap integral de pollo y verduras	Sopa vegetal + yogur natural	Tortilla francesa + calabacín salteado	Puré de verduras + pavo a la plancha
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Crema de calabacín + queso fresco	Pescado blanco + patata cocida	Salteado de verduras con garbanzos	Pizza saludable integral vegetal	Ensalada templada + filete de pavo
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Crema de verduras + pescado a la plancha	Arroz blanco con verduras y pescado desmenuzado	Puré vegetal + pechuga de pollo	Verdura cocida + tortilla francesa	Wok suave de verduras con gambas
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Crema de zanahoria	Pescado blanco con ensalada	Hamburguesa casera de pollo + verduras al horno	Sopa ligera de estrellas + tortilla francesa	Puré de verduras + pescado blanco