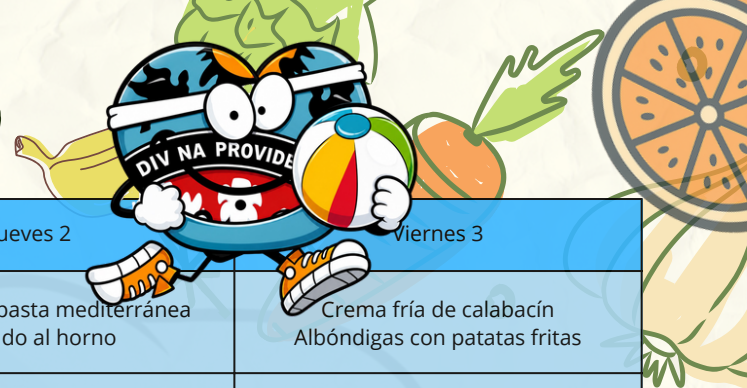




Menú JULIO_26



Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Puré de patatas y zanahoria Lomo fresco a la plancha con lechuga	Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga	Paella casera de pollo y verduras Ensalada	Ensalada de pasta mediterránea Pescado al horno	Crema fría de calabacín Albóndigas con patatas fritas
644 kcal · Prot 31 g · Lip 24 g · HC 76 g	610 kcal · Prot 29 g · Lip 22 g · HC 74 g	664 kcal · Prot 30 g · Lip 24 g · HC 82 g	654 kcal · Prot 30 g · Lip 22 g · HC 84 g	722 kcal · Prot 33 g · Lip 30 g · HC 80 g
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Pasta con atún, salsa de tomate y huevo picado	Cocido tradicional con sus acompañamientos	Crema de calabacín Pescado al horno con patata panadera	Arroz tres delicias Lomo fresco a la plancha con ensalada mixta	Puré de patata y zanahoria Pechuga de pollo empanada casera con ensalada mixta
672 kcal · Prot 30 g · Lip 24 g · HC 84 g	704 kcal · Prot 35 g · Lip 28 g · HC 78 g	634 kcal · Prot 31 g · Lip 22 g · HC 78 g	702 kcal · Prot 33 g · Lip 26 g · HC 84 g	700 kcal · Prot 32 g · Lip 28 g · HC 80 g
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Judías verdes al ajo arriero Pollo guisado con lechuga	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa con salsa de tomate	Ensalada campera Tortilla de patatas	Puré de verduras Filetes rusos caseros con salsa de tomate
628 kcal · Prot 31 g · Lip 24 g · HC 72 g	750 kcal · Prot 34 g · Lip 30 g · HC 86 g	590 kcal · Prot 28 g · Lip 22 g · HC 70 g	628 kcal · Prot 29 g · Lip 24 g · HC 74 g	667 kcal · Prot 32 g · Lip 27 g · HC 74 g
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Lentejas estofadas Pescado al horno en salsa de tomate	Puré de verdura Albóndigas caseras con ensalada	Pasta con atún, salsa de tomate y huevo picado	Puré de patata y zanahoria Muslo de pollo asado con lechuga
750 kcal · Prot 34 g · Lip 30 g · HC 86 g	656 kcal · Prot 32 g · Lip 24 g · HC 78 g	654 kcal · Prot 31 g · Lip 26 g · HC 74 g	672 kcal · Prot 30 g · Lip 24 g · HC 84 g	657 kcal · Prot 32 g · Lip 25 g · HC 76 g
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Judías verdes al ajo arriero Albóndigas caseras con patatas fritas	Puré de patatas y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Ensalada de arroz Pescado al horno con patata	Paella casera de pollo y verduras con ensalada	FIESTA
713 kcal · Prot 33 g · Lip 29 g · HC 80 g	635 kcal · Prot 31 g · Lip 23 g · HC 76 g	646 kcal · Prot 30 g · Lip 22 g · HC 82 g	664 kcal · Prot 30 g · Lip 24 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 o yogur.



Propuesta de cenas



Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Crema fría de calabacín + merluza al horno	Ensalada de tomate, queso fresco y nueces	Wrap integral de pollo, lechuga y tomate	Puré de verduras + pavo a la plancha	Pizza saludable integral de verduras y mozzarella
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Gazpacho suave + pescado blanco	Hummus con bastones de zanahoria y pepino + pan integral	Crema de verduras + pollo a la plancha	Ensalada completa con atún y maíz	Revuelto de champiñones y calabacín
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Crema de verduras + merluza al horno	Ensalada de lentejas con tomate y pepino	Pollo a la plancha con verduras asadas	Wok de verduras con gambas	Puré de verduras + queso fresco y pan integral
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Crema fría de verduras + pescado blanco	Ensalada completa con pavo	Puré de verduras + tortilla francesa	Verduras salteadas + pollo a la plancha	Gazpacho + pescado al horno
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Crema de verduras + pescado blanco	Ensalada de garbanzos con tomate y queso fresco	Pollo a la plancha + verduras al horno	Verduras salteadas + merluza al horno	Fiesta