



# Menú MAYO\_26

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Arroz con huevo y salchichas	Lentejas estofadas Chuleta de Sajonia con ensalada	Macarrones con chorizo Croquetas	Cocido	Puré de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada
736 kcal · Prot 30 g · Lip 32 g · HC 82 g	718 kcal · Prot 32 g · Lip 30 g · HC 80 g	774 kcal · Prot 31 g · Lip 34 g · HC 86 g	722 kcal · Prot 35 g · Lip 30 g · HC 78 g	659 kcal · Prot 29 g · Lip 27 g · HC 75 g
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Patatas con costillas y huevo	Espaguetis con chorizo San Jacobo	Paella mixta Salchichas	Puré de verduras Pescado rebozado	Sopa maravilla Pollo asado con patatas fritas
765 kcal · Prot 32 g · Lip 33 g · HC 85 g	791 kcal · Prot 31 g · Lip 35 g · HC 88 g	770 kcal · Prot 30 g · Lip 34 g · HC 86 g	706 kcal · Prot 29 g · Lip 30 g · HC 80 g	773 kcal · Prot 34 g · Lip 33 g · HC 85 g
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Macarrones con picadillo Empanadillas	Cocido	Puré de patata y zanahoria Pescado rebozado	Arroz con huevo y salchichas	Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada
782 kcal · Prot 31 g · Lip 34 g · HC 88 g	738 kcal · Prot 35 g · Lip 30 g · HC 82 g	701 kcal · Prot 30 g · Lip 29 g · HC 80 g	710 kcal · Prot 28 g · Lip 30 g · HC 82 g	743 kcal · Prot 32 g · Lip 31 g · HC 84 g
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Paella mixta Salchichas	Judías verdes Pescado rebozado	Sopa de fideos Hamburguesa con ensalada	Puré de zanahoria Muslo de pollo con patatas	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con lechuga
770 kcal · Prot 30 g · Lip 34 g · HC 86 g	706 kcal · Prot 29 g · Lip 30 g · HC 80 g	765 kcal · Prot 32 g · Lip 33 g · HC 85 g	747 kcal · Prot 33 g · Lip 31 g · HC 84 g	706 kcal · Prot 31 g · Lip 30 g · HC 78 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 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de verduras + pescado blanco al horno	Ensalada completa + pavo a la plancha	Puré de verduras + tortilla francesa	Verduras salteadas + pollo	Sopa vegetal + pescado
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Crema de verduras + pescado a la plancha	Wrap integral de pollo y verduras	Verdura cocida + pescado	Pizza saludable integral vegetal	Puré de verduras + pavo
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Crema vegetal + pescado	Ensalada + pollo a la plancha	Puré de verduras + pescado	Verduras + tortilla francesa	Wok suave de verduras con gambas
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Crema de verduras	Pescado blanco + ensalada	Puré de verduras + pescado	Verduras salteadas + tortilla francesa	Sopa ligera + pescado