



Menú enero_25

| LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
|---|---|---|--|--|
| No lectivo | No lectivo | No lectivo | Arroz blanco, huevos fritos y salchichas | Cocido |
| | | | Kcal. 600 Prot.(g) 25 Lip.(g) 28 H.C.(g) 62 | Kcal. 610 Prot.(g) 30 Lip.(g) 22 H.C.(g) 73 |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| Macarrones con chorizo San Jacobo casero | Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada | Lentejas Tortilla de patata con lechuga | Paella mixta Salchichas frescas | Judías verdes Pescado rebozado con ensalada |
| Kcal. 620 Prot.(g) 30 Lip.(g) 28 H.C.(g) 62 | Kcal. 540 Prot.(g) 32 Lip.(g) 20 H.C.(g) 58 | Kcal. 580 Prot.(g) 26 Lip.(g) 24 H.C.(g) 65 | Kcal. 610 Prot.(g) 28 Lip.(g) 26 H.C.(g) 66 | Kcal. 540 Prot.(g) 30 Lip.(g) 20 H.C.(g) 60 |
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| Sopa maravilla Pechuga de pollo con ensalada | Arroz blanco, huevos fritos y salchichas | Puré de verduras Albóndigas con tomate | Alubias con chorizo Pescado al horno | Macarrones con picadillo Croquetas |
| Kcal. 520 Prot.(g) 32 Lip.(g) 16 H.C.(g) 62 | Kcal. 600 Prot.(g) 25 Lip.(g) 28 H.C.(g) 62 | Kcal. 560 Prot.(g) 28 Lip.(g) 24 H.C.(g) 58 | Kcal. 600 Prot.(g) 32 Lip.(g) 20 H.C.(g) 73 | Kcal. 610 Prot.(g) 28 Lip.(g) 26 H.C.(g) 66 |
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| Judías verdes Escalope de ternera con patatas fritas | Cocido | Paella mixta Empanadillas | Puré de patata y zanahoria Filetes rusos con tomate | Sopa de fideos Pollo asado con ensalada |
| Kcal. 620 Prot.(g) 32 Lip.(g) 24 H.C.(g) 69 | Kcal. 610 Prot.(g) 30 Lip.(g) 22 H.C.(g) 73 | Kcal. 620 Prot.(g) 24 Lip.(g) 28 H.C.(g) 68 | Kcal. 560 Prot.(g) 28 Lip.(g) 20 H.C.(g) 67 | Kcal. 530 Prot.(g) 32 Lip.(g) 18 H.C.(g) 60 |

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 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
|---|---|---|--|--|
| No lectivo | No lectivo | No lectivo | Ensalada completa con huevo cocido y pan | Sopa ligera y pechuga de pollo a la plancha |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| Crema de verduras y pescado al horno | Bocadillo pequeño de lomo con tomate y fruta | Puré de verduras y tortilla francesa | Pescado a la plancha con ensalada | Sopa de fideos y yogur |
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| Pescado al horno con patata cocida | Ensalada sencilla con huevo cocido y pan | Crema de verduras y yogur | Tortilla francesa con ensalada | Sopa ligera y pescado a la plancha |
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| Puré de verduras y pescado al horno | Ensalada sencilla con queso fresco y pan | Crema de verduras y yogur | Filete de pollo a la plancha con ensalada | Sopa ligera y tortilla francesa |