



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