



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
	<p>Todos los días habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</p>	<p>DÍA 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Sopa con fideos integrales con garbanzos ●●● Escalope vienes con ratatouille ●●●●● Yogur/ Fruta ● R. Acelgas salteadas Pan ● <p>Recomendación Cena: Crema de champiñón, tortilla francesa, fruta.</p>	<p>DÍA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● Fideua con gambeta y calamar ●●●●● Boquerón con verduras en crudité ●● Zumo de naranja natural/ Fruta R. Espinacas con bechamel ●● Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Menestra verduras, filete ternera, fruta</p>	<p>DÍA 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Lentejas Castellana ●●● Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas ● Fruta del tiempo R. Menestra de verduras Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, lácteo</p>	VALOR SEMANAL: Energía: 775Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,9 g HC: 79,8 g
<p>DÍA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● Estofado de ternera con macarrones ● Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●● Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan ● <p>Recomendación Cena: Puré de salmon y zanahoria, pescado plancha, fruta.</p>	<p>DÍA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca ●● Yogur / Fruta ● R. Coliflor al ajillo Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Revuelto de atún, macedonia de frutas.</p>	<p>DÍA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Sopa de cocido ●●● Cocido completo ●● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: Menestra de verduras, pescado rebozado, fruta.</p>	<p>DÍA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Macarrones ECO Carbonara ●●●● Abadejo a la romana ●●● Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta.</p>	<p>DÍA 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● Entremeses variados con empanadilla de horno ●●●●● Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Espinacas con ajitos Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, merluza con guisantes y patatas, yogur.</p>	VALOR SEMANAL: Energía: 780Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 31,6 g HC: 78,1 g
<p>DÍA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● Tallarines salteados con verduras ●●●● Merluza rebozada con ratatouille ●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan ● <p>Recomendación Cena: Crema de calabacín, pechuga de pollo empanada, fruta.</p>	<p>DÍA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Alubias con arroz integral ● Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●●● Yogur / Fruta ● R. Acelgas salteadas Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Menestra de verduras, hamburguesa de atún, fruta</p>	<p>DÍA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● Sopa de fideos con garbanzos ●●● Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta</p>	<p>DÍA 22</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Arroz de la huerta Loncha de jamón york, queso y croquetas de jamón ●●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Crema de espinadas, filete ternera plancha, fruta.</p>	<p>DÍA 23</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Lasaña de atún ●●●●● Pescado de lonja (Boquerón) con tomatitos cherry ● Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan ● <p>Recomendación Cena: Menestra de verduras, carne ave plancha, fruta.</p>	VALOR SEMANAL: Energía: 790Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 32,4 g HC: 78,8 g
<p>DÍA 26</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● Lentejas ECO con verduras ● Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, flan.</p>	<p>DÍA 27</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Espaguetis con salsa boloñesa casera ●● Merluza a la plancha en salsa mery ● Yogur / Fruta ● R. Judías verdes Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, ternera empanada, fruta.</p>	<p>DÍA 28</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● Sopa de estrellitas con huevo cocido ●●● Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</p>	<p>DÍA 29</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Arroz Caldoso Fogonero al horno sobre cama de patatas ● Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Crema de calabacín, carne ave plancha, yogur.</p>	<p>DÍA 30</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Potaje de garbanzos ● Tortilla Española con queso ●● Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, yogur.</p>	VALOR SEMANAL: Energía: 775Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 31,4 g HC: 78,6 g