

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
Se servirá ensalada como entrante Todos los días del curso escolar				
5	6	7	8	9
Macarrones con atún, tomate y queso 1-2-4 Merluza a la andaluza con ensalada 1-4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 693 Kcal/ 26.8 Kcal/ 35.3 Prot/ 76.3 HC	Judías pintas con arroz Abadejo a la plancha con menestra de verdura 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 861 Kcal/ 31.5 Gr/ 31.8 Prot/ 97.7 HC	Arroz caldoso de pescado y verduras4 Tortilla de calabacín con ensalada 3 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 739 Kcal/ 24.8 Gr/ 22.1 Prot/ 89.3 HC	Lentejas estofadas con verduras1t Caballa en aceite con queso fresco 2-4 Fruta natural y pan blanco e integral 🍌 1970 Kcal/ 61.7 Gr/ 29 Prot/ 72.4 HC	Arroz ecológico con tomate y huevo rallado 3 Halibut con salsa de champiñón 4 Yogurt con trozos de fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1-2 750 Kcal/ 29.4 Gr/ 46.1 Prot/ 94.1 HC
12	13	14	15	16
Lentejas con verduras 1t Abadejo con salsa de tomate cebolla y pimienta 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 729 Kcal/ 27.1 Gr/ 26.2 Prot/ 93.4 HC	Pure de calabaza, calabacín y puerro con picatostes 1 Tortilla de queso con ensalada 2-3 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 533 Kcal/ 15.2 Gr/ 10.5 Prot/ 59.8 HC	Pasta ecológica a la carbonara sin carne 1-2 Halibut al horno con ensalada 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 1822 Kcal/ 21 Gr/ 45.1 Prot/ 108.9 HC	Ollica eldense de verduras Tortilla de calabacín con berenjena 3 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 771 Kcal/ 27.2 Gr/ 31.6 Prot/ 97.9 HC	Sopa de verdura Ventresca de merluza con menestra de verdura 4 Yogurt natural con trozos de fruta y pan blanco e integral 🍌 1-2 830 Kcal/ 28.2 Gr/ 38.7 Prot/ 83 HC
19	20	21	22	23
Arroz caldoso de pescado 4 Tortilla de patata con pisto manchego 3 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 840 Kcal/ 27.6 Gr/ 31.3 Prot/ 114.6 HC	Espagueti con tomate y atún 1-4 Merluza al horno en salsa verde 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 846 Kcal/ 38.9 Gr/ 31.5 Prot/ 91.2 HC	Crema de calabacín y puerro con picatostes 1 Abadejo en salsa 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 645 Kcal/ 26.6 Gr/ 34.7 Prot/ 64.9 HC	Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos, verduras y queso fresco 2 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 744 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC	Lentejas con verduras 1t Halibut al horno con salsa de verduras 4 Yogurt natural con trozos de fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1-2 705 Kcal/ 28.8 Gr/ 35.2 Prot/ 55.6 HC
26	27	28	29	
Crema de calabacín, guisantes y calabaza con picatostes 1 Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 688 Kcal/ 15.5 Gr/ 39.7 Prot/ 92 HC	Alubias blancas con puerro, zanahoria y patata Merluza al horno salsa de verduras 4 Fruta y pan blanco e integral 🍌 T 1 786 Kcal/ 35.6 Gr/ 29.6 Prot/ 85.5 HC	Tallarines caldosos con tomate y atún 1-4 Tortilla de queso con ensalada 2-3 Fruta y pan blanco e integral T 1 800 Kcal/ 28.1 Gr/ 23.8 Prot/ 97.4 HC	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Ventresca de merluza con pimienta, tomate y cebolla 3 Fruta y pan blanco e integral T 1 652 kcal/ 26.2 Gr/ 30.4 Prot/ 72.9 HC	 Georgia S.G – Dpto. Nutrición