



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 KmO Arroz con tomate Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco	8 KmO Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón cocido Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan integral	9 KmO Ekó Crema de zanahoria ecológica Pollo asado Cous cous Pera Pan blanco	10 KmO Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Plátano Pan blanco	11 KmO Judías verdes rehogadas con patatas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 660 h.c. 87,7 lip. 20,9 p. 31,5	Kcal. 642 h.c. 72,4 lip. 22,3 p. 32,6	Kcal. 593 h.c. 76,3 lip. 21,0 p. 23,8	Kcal. 722 h.c. 96,0 lip. 23,2 p. 29,9	Kcal. 653 h.c. 60,8 lip. 37,6 p. 15,5
14 Ekó KmO Puré de verdura ecológico Salmón con eneldo al horno Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco	15 Macarrones integrales con tomate Lentejas estofadas Fruta de temporada Pan integral	16 KmO Ensalada primavera (lechuga, patata, tomate, maíz y zanahoria) Pollo al horno con salsa de zanahoria y pimiento Pera Pan blanco	17 KmO Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco	18 Garbanzos estofados con curry Abadejo rebozado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan integral
Kcal. 618 h.c. 62,8 lip. 26,0 p. 32,1	Kcal. 742 h.c. 120,6 lip. 13,7 p. 28,8	Kcal. 472 h.c. 56,6 lip. 17,7 p. 21,2	Kcal. 775 h.c. 83,8 lip. 37,6 p. 25,7	Kcal. 774 h.c. 90,4 lip. 26,1 p. 42,4
21 KmO Brócoli rehogado Huevos fritos Patatas fritas Manzana Pan blanco	22 KmO Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta de temporada Pan integral	23 KmO Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco	24 KmO Ekó Lentejas ecológicas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco	25 KmO Patatas guisadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 575 h.c. 57,9 lip. 29,8 p. 17,5	Kcal. 668 h.c. 82,1 lip. 23,5 p. 28,9	Kcal. 622 h.c. 90,1 lip. 16,6 p. 29,6	Kcal. 654 h.c. 88,1 lip. 17,3 p. 34,8	Kcal. 562 h.c. 56,4 lip. 26,5 p. 23,9
28 KmO Ekó Crema de calabacín ecológica Boquerón a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Manzana Pan blanco	29 KmO Sopa ave con fideo integral Pollo asado Patatas provenzales Fruta de temporada Pan integral	30 KmO Guisantes rehogados Lacón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco		
Kcal. 625 h.c. 57,7 lip. 30,8 p. 29,1	Kcal. 580 h.c. 56,7 lip. 29,9 p. 21,7	Kcal. 575 h.c. 57,5 lip. 24,2 p. 29,2		