



- 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 Lentejas con boniato Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de lechuga Plátano Pan blanco Kcal. 780 h.c. 105,5 lip. 27,6 p. 24,8	2 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 776 h.c. 81,8 lip. 37,2 p. 29,0
5 Crema de zanahoria ecológica Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 512 h.c. 60,8 lip. 16,3 p. 29,8	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 646 h.c. 78,6 lip. 23,5 p. 27,6	7 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 477 h.c. 51,5 lip. 16,5 p. 29,9	8 Arroz integral con verdura Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco Kcal. 627 h.c. 98,5 lip. 15,1 p. 25,7	9 Lentejas con calabaza Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 682 h.c. 68,8 lip. 29,1 p. 32,9
12 Festivo	13 Puré de puerro Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 532 h.c. 78,2 lip. 15,5 p. 16,5	14 Sopa ave con fideo integral Boquerón a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco Kcal. 648 h.c. 50,4 lip. 34,9 p. 32,9	15 Patatas guisadas con verduras Pollo al horno con salsa de zanahoria y pimiento Pera Pan blanco Kcal. 448 h.c. 66,1 lip. 10,5 p. 21,9	16 Garbanzos con calabaza Huevo revuelto Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 671 h.c. 80,8 lip. 23,4 p. 32,1
19 Macarrones integrales con tomate Abadejo rebozado Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 725 h.c. 88,3 lip. 23,3 p. 38,7	20 Crema de calabacín Magro de cerdo estofado con zanahoria Fruta de temporada Pan integral Kcal. 523 h.c. 50,5 lip. 19,8 p. 36,2	21 Judías verdes rehogadas con patatas Lentejas ecológicas de la huerta Pera Pan blanco Kcal. 606 h.c. 90,7 lip. 14,8 p. 23,3	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pollo al horno con salsa de setas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco Kcal. 696 h.c. 105,2 lip. 20,1 p. 24,9	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan integral Kcal. 644 h.c. 77,4 lip. 22,2 p. 27,9
26 Arroz con tomate Huevos revueltos con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 730 h.c. 89,5 lip. 31,9 p. 22,3	27 Alubias pintas a la hortelana Croquetas de bacalao Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 666 h.c. 92,0 lip. 20,8 p. 22,1	28 Puré de verdura ecológico Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 544 h.c. 62,8 lip. 22,2 p. 22,7	29 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 722 h.c. 96,0 lip. 23,2 p. 29,9	30 Patatas con puerro Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 569 h.c. 58,5 lip. 21,8 p. 33,2