

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual

*Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética*

Nºcolegiada: CV00033



01

FESTIVO

02

Ensalada
Ratatouille con espaguetis de Javier y Miguel (elsuperchefdelcole.com)
Queso porciones
Fruta variada
Pan de barra
562,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,0g - HC:73,0g

03

Sopa de ave con arroz
Pollo al ajillo con ensalada de caballa
Helado
Pan integral
542,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:18,2g - HC:60,1g

04

Fabada asturiana
Merluza en salsa con guarnición de lechuga
Fruta variada
Pan barra
620,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:17,4g - HC:74,4g

07

Ensalada frutos secos
Lentejas con verduras
Fish and chips
Fruta variada
Pan barra
635,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:14,2g - HC:85,2g

08

Ensalada
Arroz a banda
Catalana de jamón serrano
Lacteo
Pan integral
650,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:15,5g - HC:102,3g

09

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada
Pan barra
689,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,5g - HC:85,3g

10

Ensalada de pasta con lechuga, jamón york y queso
Cuartos traseros de pollo
Helado
Pan integral
655,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,2g - HC:73,1g

11

Ensalada de apio
Estofado de ternera
Huevos rellenos
Fruta variada
Pan barra
640,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:33,8g - HC:53,3g

14

Crema de calabaza
Steak de ternera completa
Fruta variada
Pan barra
671,3Kcal Prot:19,6g - Lip:28,1g - HC:87,3g

15

Ensalada
Lentejas con chorizo
Bacalao con tomate
Lacteo
Pan integral
685,7Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,0g - HC:76,6g

16

Sopa cubierta
Alitas de pollo
Fruta variada
Pan barra
458,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:14,5g - HC:52,3g

17

Ensalada
Espaguetis con salmón
Tortilla francesa
Helado
Pan integral
658,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:21,1g - HC:84,8g

18

Ensalada
Arroz con magra y costillejas
Fiambre York
Fruta variada
Pan barra
640,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:18,8g - HC:85,5g

21

Ensalada
Macarrones con atún
Bacaladilla a la andaluza
Fruta variada
Pan barra
585,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:14,7g - HC:83,1g

22

Ensalada
Guiso de pollo
Jamón york y quesito
Lacteo
Pan integral
621,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:24,5g - HC:61,5

23

Potaje de garbanzos con acelgas
Cinta de lomo al horno
Fruta variada
Pan barra
641,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,5g - HC:64,8g

24

Ensalada mixta
Arroz caldoso
Tortilla de patata
Pan
Helado
791,7Kcal - Prot:35,5g Lip:29,1g - HC:94,6g

25

Ensalada con maíz
Alubias pintas con verduras
Pollo en salsa
Pan
Fruta
604,4Kcal - Prot:35,3g Lip:17,5g - HC:65,8g

28

DIA DEL CELIACO
Ensalada
Arroz a la cubana
Salchichas Frankfurt S/GLUTEN
Fruta variada
Pan barra/ pan sin gluten
748,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:32,1g - HC:87,4g

29

Ensalada
Espaguetis carbonara
Calamares a la andaluza
Lacteo
Pan integral
727,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:27,4g - HC:84,6g

30

Hervido de judías
Pollo al limón con guarnición de patatas
Fruta variada
Pan barra
603,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:23,4g - HC:65,7g

31

Ensalada
Lentejas con jamón
Pisto de verduras con atún
Helado
Pan integral
711,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:23,9g - HC:80,6g