



MENÚ COMEDOR ESCOLAR. 1ª SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Pasta a la milanesa</p>  <p>Boquerones a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla</p>  <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de ternera con tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y patatas</p> <p>Tortilla de calabacín</p>  <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>Hamburguesa de pollo con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de espinacas</p>  <p>Yogur</p> 	<p>Potaje de lentejas con espinacas, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y ajo</p>  <p>Tilapia a la plancha con ensalada con tomate, pepino y espárragos</p>  <p>Fruta de temporada</p>
<p>Energía: 614,96 kcal Proteína: 27,79 g (18,08%) Lípidos: 17,46 g (29,48 %) Ác. grasos saturados: 3,22 g H. de carbono: 80,62 g (52,44%) Azúcares: 16,65 g Sodio: 1183,27 mg</p>	<p>Energía: 529,32 Kcal Proteína: 18,71 g (14,14%) Lípidos: 20,67 g (35,15%) Ác. grasos saturados: 4,04 g H. de carbono: 67,11g (50,71 %) Azúcares: 21,74 g Sodio: 1300,46 mg</p>	<p>Energía: 542,12 kcal Proteína: 22,11 g (16,31%) Lípidos: 18,28 g (30,35%) Ác. grasos saturados: 3,11 g H. de carbono: 72,29 g (53,34%) Azúcares: 24,32 g Sodio: 1203,90 mg</p>	<p>Energía: 601,92 Kcal Proteína: 20,38 g (13,54%) Lípidos: 19,81 g (29,62%) Ác. grasos saturados: 3,17 g H. de carbono: 83,92 g (56,84 %) Azúcares: 26,27 g Sodio: 1669,39 mg</p>	<p>Energía: 549,66 kcal Proteína: 20,29 g (14,76%) Lípidos: 21,08 g (34,52%) Ác. grasos saturados: 3,34 g H. de carbono: 69,70 g (50,72 %) Azúcares: 23,77 g Sodio: 1255,77 mg</p>
<p>Todas las comidas irán acompañadas de una ración de pan blanco (50 g) y un día a la semana de pan integral (50 g)</p>				



MENÚ COMEDOR ESCOLAR. 2ª SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Sopa de pollo y arroz</p> <p>Contramuslos de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con atún y tomate</p> <p>  </p> <p>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de judías blancas con patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo</p> <p>Lomo al horno con tomate, cebolla y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Marmitako con atún</p> <p></p> <p>Tortilla francesa</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p></p> <p>Fritura de pescado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p> </p> <p>Yogur</p> <p></p>
<p>Energía: 596,88 kcal Proteína: 26,13 g (17,51%) Lípidos: 20,49 g (30,90%) Ác. grasos saturados: 3,70 g H. de carbono: 76,98 g (51,59 %) Azúcares: 23,79 g Sodio: 1186,23 mg</p>	<p>Energía: 603,38 kcal Proteína: 23,63 g (15,66%) Lípidos: 19,47 g (29,04%) Ác. grasos saturados: 3,14 g H. de carbono: 83,42 g (55,30 %) Azúcares: 17,15 g Sodio: 1300,63 mg</p>	<p>Energía: 565,01 kcal Proteína: 24,24 g (17,16%) Lípidos: 19,00 g (30,26%) Ác. grasos saturados: 3,18 g H. de carbono: 74,27 g (52,58 %) Azúcares: 25,39 g Sodio: 1191,91 mg</p>	<p>Energía: 512,24 kcal Proteína: 21,06 g (16,45%) Lípidos: 17,69 g (31,07%) Ác. grasos saturados: 3,15 g H. de carbono: 67,20 g (52,48 %) Azúcares: 24,97 g Sodio: 1643,92 mg</p>	<p>Energía: 598,98 Kcal Proteína: 27,80 g (18,57%) Lípidos: 21,30 g (32,00%) Ác. grasos saturados: 4,63 g H. de carbono: 74,02 g (49,43%) Azúcares: 23,38 g Sodio: 1246,19 mg</p>
<p>Todas las comidas irán acompañadas de una ración de pan blanco (50 g) y un día a la semana de pan integral (50 g)</p>				



MENÚ COMEDOR ESCOLAR. 3ª SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de puerro, patata y queso </p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Cazuela de fideos con tomate, cebolla, pimiento, zanahorias y patatas </p> <p>Rabas de calamar fritas con ensalada de lechuga, tomate, pepino y remolacha  </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y ajo</p> <p>Tortilla de jamón cocido   </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis con pimiento, tomate y calabacín  </p> <p>Halibut al horno con ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Pechuga de pollo con zanahoria cocida</p> <p>Yogur </p>
<p>Energía: 564,98 kcal Proteína: 20,65 g (14,62%) Lípidos: 21,79 g (34,70%) Ác. grasos saturados: 5,57 g H. de carbono: 71,58 g (50,68%) Azúcares: 25,02 g Sodio: 1289,45 mg</p>	<p>Energía: 558,38 Kcal Proteína: 18,83 g (13,49%) Lípidos: 18,87 g (30,41%) Ác. grasos saturados: 2,80 g H. de carbono: 78,32 g (56,10%) Azúcares: 17,15 g Sodio: 1110,64 mg</p>	<p>Energía: 544,22 kcal Proteína: 21,85 g (16,06%) Lípidos: 20,08 g (33,20%) Ác. grasos saturados: 4,08 g H. de carbono: 69,04 g (50,74%) Azúcares: 22,91 g Sodio: 1447,31 mg</p>	<p>Energía: 614,96 kcal Proteína: 27,79 g (18,08%) Lípidos: 17,46 g (29,48%) Ác. grasos saturados: 3,22 g H. de carbono: 80,62 g (52,44%) Azúcares: 16,65 g Sodio: 1183,27 mg</p>	<p>Energía: 629,73 kcal Proteína: 27,19 g (17,27%) Lípidos: 21,62 g (30,90%) Ác. grasos saturados: 5,69 g H. de carbono: 81,60 g (51,83%) Azúcares: 13,13 g Sodio: 1313,33 mg</p>
<p>Todas las comidas irán acompañadas de una ración de pan blanco (50 g) y un día a la semana de pan integral (50 g)</p>				



MENÚ COMEDOR ESCOLAR. 4ª SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Macarrones con tomate, carne picada y queso   </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz, remolacha y huevo cocido </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con pimiento, cebolla, tomate, zanahoria y patatas</p> <p>Tortilla de setas </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de pollo con tomate, cebolla, zanahoria, alcachofas y patatas</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras </p> <p>Pizza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria   </p> <p>Yogur </p>	<p>Paella de marisco  </p> <p>Muslos de pollo al horno con calabacín, tomate y pimiento  </p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Energía: 592,66 Kcal Proteína: 23,38 g (15,78%) Lípidos: 19,29 g (29,29%) Ác. grasos saturados: 4,97 g H. de carbono: 81,38 g (54,93%) Azúcares: 17,40 g Sodio: 1237,84 mg</p>	<p>Energía: 549,60 kcal Proteína: 20,95 g (15,25%) Lípidos: 18,97 g (31,06%) Ác. grasos saturados: 3,74 g H. de carbono: 73,77 g (53,69%) Azúcares: 22,21 g Sodio: 1270,68 mg</p>	<p>Energía: 559,86 kcal Proteína: 22,59 g (16,14%) Lípidos: 19,58 g (31,47%) Ác. grasos saturados: 3,09 g H. de carbono: 73,33 g (52,42%) Azúcares: 22,97 g Sodio: 1259,30 mg</p>	<p>Energía: 553,95 kcal Proteína: 21,94 g (15,84%) Lípidos: 21,50 g (34,94%) Ác. grasos saturados: 6,99 g H. de carbono: 68,16 g (49,22%) Azúcares: 15,36 g Sodio: 1053,03 mg</p>	<p>Energía: 601,11 Kcal Proteína: 23,32 g (15,52%) Lípidos: 19,58 g (29,32%) Ác. grasos saturados: 3,82 g H. de carbono: 82,90 g (55,16%) Azúcares: 13,63 g Sodio: 1301,18 mg</p>
<p>Todas las comidas irán acompañadas de una ración de pan blanco (50 g) y un día a la semana de pan integral (50 g)</p>				