

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

3 830 Kcal/21,47 Gr/2,44 AGS/39,71 Prot/66,61 HC
7 Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Pollo al chilindrón / Chicken in tomato sauce
Patata cuadro / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

10 642 Kcal/14,79 Gr/0,68 AGS/35,78 Prot/88,50 HC
Fideua de pollo / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T

Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in sauce 10T

7 Zanahoria asada / Roasted carrot
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

17 768 Kcal/27,63 Gr/0,77 AGS/44,16 Prot/75,15 HC
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Salmón a las finas hierbas / Baked salmon
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

24 754 Kcal/28,30 Gr/7,29 AGS/22,48 Prot/105,14 HC
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T

Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8

Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

4 686 Kcal/16,78 Gr/0,72 AGS/37,50 Prot/100,13 HC
Espirales gratinados con queso / Spaguetti with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T

Pescadilla en salsa verde / Hake in green sauce 1-3

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

11 688 Kcal/17,62 Gr/0,47 AGS/35,70 Prot/99,33 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3

7 Tomate asado / Roasted tomato
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

18 623 Kcal/21,39 Gr/2,42 AGS/39,79 Prot/65,04 HC
7 Crema de calabacín / Zucchini cream 13
Muslos de pollo asados / Chicken with garlic
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

25 618 Kcal/14,40 Gr/0,58 AGS/31,81 Prot/90,30 HC
Espirales con tomate y queso / Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1

Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

5 616 Kcal/14,79 Gr/1,45 AGS/42,62Prot/75,05 HC
Lentejas con jamón / Lentils stew with ham 1T

Cinta de lomo adobada en salsa / Marinated loin in sauce 10T

Pimiento rojo asado / Roasted red pepper
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

12

19 643 Kcal/12,94 Gr/1,67 AGS/37,65Prot/91,65 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-13
Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika
Menestra de verduras / Vegetable stew 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

26 723 Kcal/25,91 Gr/1,23 AGS/26,41Prot/87,62 HC
Alubias pintas guisadas con arroz / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

6 785 Kcal/25,95Gr/0,06 AGS/20,45 Prot/109,74 HC
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13

Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3

7 Lechuga con tomate / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

13 541 Kcal/23,91Gr/0,92 AGS/28,59 Prot/69,92 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13

Ragout de ternera a la jardinera / Beef ragout with vegetables

Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

20 509 Kcal/12,17Gr/0,65 AGS/32,37 Prot/65,75 HC
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T
Ragout de pavo / Turkey Ragout 10T
Pisto de verduras / Vegetable ratatouille
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

27 454 Kcal/9,82Gr/0,09 AGS/28,33 Prot/60,67 HC
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13

Abadejo en salsa de tomate / Pollock with vegetables and tomato sauce 4

Calabacín provenzal / Roasted zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

7 608 Kcal/28,13 Gr/3,04 AGS/23,02Prot/65,32HC
Judías verdes rehog con zanahoria / Sauteed greenbeans with carrots 13
Varitas de merluza / Battered hake 1-4

Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

14 723 Kcal/32,27 Gr/4,41 AGS/36,41Prot/61,10HC
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo

Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3

Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

21 766 Kcal/28,49 Gr/2,44 AGS/25,98Prot/99,92HC
Arroz con tomate y jamón / Codito pasta with york ham and tomato sauce
Huevos con bechamel gratinados / Gratinated egg with bechamel 1-2-3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

28 634 Kcal/20,12 Gr/3,61 AGS/43,88Prot/69,21HC
7 Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken ham

Patata al horno / Baked potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

**Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00**

LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO SALUDABLE

Favorece los productos naturales, frente a los ultraprocesados

Permite mantener un buen crecimiento y desarrollo físico

Limita el consumo de alimentos con azúcares añadidos

Mejora el rendimiento escolar

Ayuda a combatir la obesidad infantil

Debe incluir al menos el 30% de las necesidades diarias



Hoy para desayunar...



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos +	Carne	Verdura +	Pescado
Hidratos +	Pescado	Verdura +	Huevo
Hidratos +	Huevo	Verdura +	Carne
Verdura +	Carne	Hidratos +	Pescado
Verdura +	Pescado	Hidratos +	Huevo
Verdura +	Huevo	Hidratos +	Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días