

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Guisantes salteados con patatas Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Fideuá (sofrito: tomate, cebolla, pimiento, calamar, mejillones) Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Pasta y LÆcteos)</p>	<p>5</p> <p>1" Verdura 2" Huevos con Patatas y LÆcteos 1" Patatas 2" Pescado con Verdura y LÆcteos</p>	<p>6</p> <p>1" Verdura 2" Pescado con Legumbres y LÆcteos 1" Pasta 2" Huevos con Verdura y LÆcteos</p>	<p>VE: 2537/607 GT: 19 GS: 4 HC: 77 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1" Arroz 2" Carne con Patatas y LÆcteos)</p>	<p>8</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Pasta y LÆcteos)</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO 1" Verdura 2" Huevos con Patatas y Fruta (* 1" Patatas 2" Carne con Verdura y LÆcteos)</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO 1" Verdura 2" Pescado con Legumbres y Fruta (* 1" Pasta 2" Carne con Verdura y LÆcteos)</p>	<p>12</p> <p>1" Verdura 2" Huevos con Patatas y Fruta 1" Legumbres 2" Pescado con Verdura y LÆcteos</p>	<p>13</p> <p>1" Verdura 2" Pescado con Pasta y Fruta 1" Arroz 2" Carne con Verdura y LÆcteos</p>	<p>VE: 2359/564 GT: 15 GS: 3 HC: 82 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p>14</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla de patatas con york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y LÆcteos)</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1" Pasta 2" Huevos con Verdura y LÆcteos)</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1" Patatas 2" Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Huevos con Verdura y LÆcteos)</p>	<p>19</p> <p>1" Verdura 2" Pescado con Arroz y Fruta 1" Legumbres 2" Carne con Verdura y LÆcteos</p>	<p>20</p> <p>1" Verdura 2" Carne con Patatas y LÆcteos 1" Arroz 2" Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2630/629 GT: 23 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y LÆcteos)</p>	<p>22</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1" Pasta 2" Huevos con Verdura y LÆcteos)</p>	<p>24</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral (* 1" Verdura 2" Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Huevos con Pasta y LÆcteos)</p>	<p>26</p> <p>1" Patatas 2" Carne con Verdura y Fruta 1" Verdura 2" Pescado con Pasta y LÆcteos</p>	<p>27</p> <p>1" Arroz 2" Pescado con Verdura y Fruta 1" Verdura 2" Carne con Legumbres y LÆcteos</p>	<p>VE: 2770/663 GT: 22 GS: 3 HC: 82 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>28</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan (* 1" Pasta 2" Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1" Verdura 2" Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1" Verdura 2" Carne con Pasta y Fruta)</p>				<p>VE: 2410/577 GT: 19 GS: 5 HC: 71 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 3</p>