



MENÚ CURSO 2013 – 2014

S	LUNES	Espaguetis con tomate Minihamburguesas de pavo con guarnición Yogur, agua y pan CAL: 650 PROT.:22 H.C.: 35 GRA.: 46	MARTES	Judías blancas estofadas Filetes de merluza al limón Fruta, agua y pan CAL: 680 PROT.:24 H.C.: 44 GRA.: 38	MIÉRCOLES	Crema de verduras Estofado de ternera Yogur, agua y pan CAL: 670 PROT.:20 H.C.: 43 GRA.: 42	JUEVES	Arroz con tomate Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta, pan y agua CAL: 620 PROT.:18 H.C.: 43 GRA.: 40	VIERNES	Sopa de pescado Nuggets de pollo con patatas Yogur, pan y agua CAL: 6790 PROT.:22 H.C.: 38 GRA.: 49
S	LUNES	Puré de verduras y pollo Salchichas frescas al horno Fruta, pan y agua CAL: 750 PROT.:20 H.C.: 38 GRA.: 50	MARTES	Cocido completo Sopa, garbanzos y carne Yogur, pan y agua CAL: 630 PROT.:18 H.C.: 51 GRA.: 27	MIÉRCOLES	Macarrones gratinados Croquetas de pollo y ensalada Fruta, pan y agua CAL: 710 PROT.:20 H.C.: 44 GRA.: 46	JUEVES	Fideuá con pollo Pescado al horno Yogur, pan y agua CAL:700 PROT.:20 H.C.: 48 GRA.: 39	VIERNES	Verduritas rehogadas con jamón Pollo asado con guarnición Fruta, pan y agua CAL: 590 PROT.:18 H.C.: 42 GRA.: 37
E	LUNES	Arroz a la milanesa Tortilla de patata con ensalada Fruta, pan y agua CAL: 679 PROT.:18 H.C.: 44 GRA.: 45	MARTES	Lentecias con verduras Delicias de calamar con ensalada Yogur, pan y agua CAL: 691 PROT.:19 H.C.: 53 GRA.:43	MIÉRCOLES	Patatas a la riojana Albóndigas a la jardinera Fruta, pan y agua CAL: 680 PROT.:25 H.C.: 48 GRA.:38	JUEVES	Coditos con tomate Filete de limanda a la andaluza Yogur, pan y agua CAL: 690 PROT.:22 H.C.: 44 GRA.:41	VIERNES	Crema de calabaza San Jacobos con lechuga Fruta, pan y agua CAL: 700 PROT.:18 H.C.: 48 GRA.:49
M	LUNES	Sopa de pollo y fideos Cinta de lomo adobada con patatas Yogur, pan y agua CAL: 650 PROT.:23 H.C.: 39 GRA.: 38	MARTES	Puré de verduras Merluza al horno Fruta, pan y agua CAL: 660 PROT.:20 H.C.: 37 GRA.: 38	MIÉRCOLES	Espirales con tomate Filete ruso con ensalada Yogur, agua y pan CAL: 700 PROT.:26 H.C.: 49 GRA.: 52	JUEVES	Judías pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta, pan y agua CAL: 705 PROT.:26 H.C.: 42 GRA.: 45	VIERNES	Arroz con verduras Paltos de merluza con rodajas de tomate Yogur, pan y agua CAL: 700 PROT.:20 H.C.: 48 GRA.: 45
A	LUNES									
N	LUNES									
A	LUNES									
N	LUNES									
A	LUNES									
8	LUNES									



MENÚ CURSO 2013 – 2014

S	LUNES	Macarrones con verduras Salchichas al horno Yogur, agua y pan CAL: 694,9 PROT.:15 H.C.: 90,2 GRA.: 37	MARTES	Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha con patatas Fruta, agua y pan CAL: 621,8 PROT.:27,8 H.C.: 68,4 GRA.: 26,3	MIÉRCOLES	Sopa de estrellitas Merluza en salsa verde con patatas al horno Yogur, agua y pan CAL: 680,5 PROT.:28,1 H.C.: 75,3 GRA.: 28,7	JUEVES	Arroz tres delicias Albóndigas con salsa de tomate Fruta, pan y agua CAL: 785,2 PROT.:25,1 H.C.: 77,4 GRA.: 35	VIERNES	Judías blancas con chorizo Lomitos de pescado con ensalada Yogur, pan y agua CAL: 695,1 PROT.:43,50 H.C.: 59,4 GRA.: 30,5
1	LUNES	Sopa de verduras Tortilla francesa c/jamón york y ensalada Fruta, pan y agua CAL: 780 PROT.:45,7 H.C.: 25,4 GRA.: 27,6	MARTES	Judías verdes con patatas Muslitos de pollo asado con guarnición Yogur, pan y agua CAL: 690 PROT.:30,9 H.C.: 47,6 GRA.: 32,9	MIÉRCOLES	Canelones de carne picada Varitas de merluza con ensalada Fruta, pan y agua CAL: 808,2 PROT.:30,5 H.C.: 99,7 GRA.: 38,5	JUEVES	Puré de calabacín Jamón york a la plancha con rodajas de tomate Yogur, pan y agua CAL: 700,1 PROT.:25,3 H.C.: 47,2 GRA.: 33,1	VIERNES	Lentejas guisadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta, pan y agua CAL: 807 PROT.:53,7 H.C.: 72 GRA.: 38,5
2	LUNES	Crema de zanahorias Hamburguesas de ternera con patatas Fruta, pan y agua CAL: 750 PROT.:37,9 H.C.: 50,6 GRA.: 31	MARTES	Coditos con tomate Mero al horno con patatas asadas Yogur, pan y agua CAL: 700 PROT.:20 H.C.: 60 GRA.:28	MIÉRCOLES	Cocido completo Sopa, garbanzos y carne Fruta, pan y agua CAL: 630 PROT.:18 H.C.: 51 GRA.:27	JUEVES	Berenjenas rebozadas Pavo asado con patatas Yogur, pan y agua CAL: 690 PROT.:22 H.C.: 41 GRA.:31	VIERNES	Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada Fruta, pan y agua CAL: 610 PROT.:20 H.C.: 47 GRA.:35
3	LUNES	Espaguetis a la boloñesa Varitas de merluza con ensalada Yogur, pan y agua CAL: 809 PROT.:35 H.C.: 89,2 GRA.: 35,1	MARTES	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Pollo asado con guarnición Fruta, pan y agua CAL: 690 PROT.:34,8 H.C.: 42 GRA.: 32	MIÉRCOLES	Judías pintas con arroz Empanadillas de atún con ensalada Yogur, agua y pan CAL: 677 PROT.:25 H.C.: 38 GRA.: 42	JUEVES	Sopa de pescado Albóndigas con verduras Fruta, pan y agua CAL: 671 PROT.:20 H.C.: 48 GRA.: 30	VIERNES	Crema de puerros Pescado al horno con guarnición de arroz Yogur, pan y agua CAL: 632 PROT.:20 H.C.: 42 GRA.: 33
4	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	