

	1	2	3	4
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años				
7	8	9	10	11
	Alubias blancas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos
	Albóndigas de ternera en salsa española con ensalada	Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos	Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Estofado de ternera a la jardinera con ensalada
	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 599,09 / kcal: 730,89	Prot (g): 25,33 / Prot (g): 30,91	Lip (g): 21,95 / Lip (g): 26,78	HC (g): 70,24 / HC (g): 85,70
14	15	16	17	18
Lentejas con zanahoria	Paella mediterránea	Garbanzos con verduras	Espirales con tomate	Crema de verduras
Tortilla francesa	Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada	Palometa en salsa de verduras con ensalada	Tortilla de patata y espinacas	Merluza en salsa de pimientos con ensalada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 609,07 / kcal: 743,07	Prot (g): 26,49 / Prot (g): 32,32	Lip (g): 20,75 / Lip (g): 25,31	HC (g): 74,64 / HC (g): 91,06
21	22	23	24	25
Sopa de arroz	Macarrones con salsa de tomate	Alubias blancas castellanias con verduras	Crema de zanahorias	Lentejas caseras
Merluza en salsa de tomate con ensalada	Albóndigas de ternera con salsa de verduritas	Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Estofado de cerdo con zanahorias y patatas con ensalada	Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 588,53 / kcal: 718,01	Prot (g): 26,96 / Prot (g): 32,89	Lip (g): 20,79 / Lip (g): 25,37	HC (g): 75,99 / HC (g): 92,71
28	29	30	31	I
Coditos con salsa de tomate	Lentejas castellanias	Crema de calabacín	Sopa de cocido con fideos	
Cinta de lomo fresca a la riojana	Tortilla francesa con ensalada	Abadejo en salsa de pimientos con ensalada	Cocido completo con ensalada	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogurt y pan	Fruta fresca y pan	
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	kcal: 593,36 / kcal: 723,90	Prot (g): 28,63 / Prot (g): 34,93	Lip (g): 19,86 / Lip (g): 24,22	/