

16-ene. 13-mar.

17-ene. 14-mar.

18-ene. 15-mar.

19-ene. 16-mar.

20-ene. 17-mar.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Arroz caldoso de verduras (arroz, guisantes, judías verdes)				Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, patata)				Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada y salsa de tomate)				Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Crema de verduras (calabaza, zanahoria, calabacín, cebolla)			
	Tortilla francesa				Bacalao con tomate (pescado y salsa de tomate)				Varitas de merluza				Tortilla de patatas con cebolla				Jamoncitos de pollo al horno (carne, cebolla, especias)			
	Tomate natural Agua, pan y fruta				Ensalada variada Agua, pan y fruta				Patatas panadera Agua, pan y yogur				Ensalada variada Agua, pan integral y fruta				Arroz pilaf Agua, pan y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	651	14,58	22,30	98,17	597	23,75	25,89	66,43	701	23,57	24,71	94,47	626	20,11	27,42	77,26	614	26,82	21,27	80,45
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA			

23-ene. 20-mar.

24-ene. 21-mar.

25-ene. 22-mar.

26-ene. 23-mar.

27-ene. 24-mar.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Garbanzos con arroz (legumbre, arroz, zanahoria)				Coditos con tomate y champiñones (pasta, champiñón y salsa de tomate)				Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Arroz con tomate (arroz y salsa de tomate)				Crema de calabacín (calabacín, cebolla, puerro)			
	Merluza riojana (pescado, pimiento rojo y cebolla)				Tortilla de patatas con cebolla				Salchichas Frankfurt				Salmón en filetes empanados				Hamburguesa de vacuno al horno			
	Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta				Ensalada variada Agua, pan y fruta				Patatas panadera Agua, pan y yogur				Ensalada variada Agua, pan y fruta				Patatas al vapor Agua, pan integral y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	626	23,64	20,59	88,89	727	18,41	27,85	99,97	609	25,13	22,75	77,43	694	18,24	20,03	112,18	636	24,69	23,18	69,63
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

30-ene. 27-mar.

31-ene. 28-mar.

1-feb. 29-mar.

2-feb. 30-mar.

3-feb. 31-mar.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)				Crema de champiñones (champiñón, cebolla, puerro)				Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)				Crema de zanahorias (zanahoria y patata)				Espaguetis con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)			
	Tortilla francesa				Lomo de cerdo adobado				Anillas de calamar rebozadas				Tilapia en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla)				Tortilla de patatas con cebolla			
	Tomate natural Agua, pan y fruta				Arroz pilaf Agua, pan y fruta				Ensalada variada Agua, pan y fruta				Menestra salteada Agua, pan y fruta				Ensalada variada Agua, pan integral y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	615	20,22	23,81	78,93	632	24,08	24,90	76,10	598	18,39	22,98	81,22	626	27,22	27,89	65,88	691	18,44	27,52	94,67
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

06-feb 03-abr

07-feb 04-abr

08-feb 05-abr

09-feb 06-abr

10-feb 07-abr

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Crema hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro, cebolla)				Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria)				Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo)				Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido)			
	Albóndigas con tomate (carne de pollo y salsa de tomate)				Atún encebollado (taquitos de pescado, tomate, cebolla)				Cordón blue de pavo				Pizza margarita (Jamón, queso y tomate)				Tilapia al horno (pescado, ajo, perejil)			
	Patatas al vapor Agua, pan y fruta				Ensalada variada Agua, pan y fruta				Ensalada variada Agua, pan y yogur				Ensalada variada Agua, pan y fruta				Patatas panadera Agua, pan integral y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	641	21,09	27,19	84,77	593	28,28	24,83	65,01	695	19,15	25,19	94,72	585	18,49	20,10	83,48	683	29,12	24,45	91,48
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar.