

<p>27</p> <p>LUNES</p> 	<p>28</p> <p>MARTES</p> 	<p>29</p> <p>MIÉRCOLES</p> 	<p>30</p> <p>JUEVES</p> 	<p>1</p> <p>VIERNES</p> <p>Espirales con tomate Ventresca de bacalao a la marinera con zanahoria eco Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 687 11.8 2.38 28 110.4</p>
<p>4</p> <p>LUNES</p> <p>Guiso de patatas con chorizo Filete de palometa con salsa de tomate casera Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 581.5 13.6 4.53 20.9 88.54</p>	<p>5</p> <p>MARTES</p> <p>Coliflor rehogada Filete de contramuslo de pollo a la mediterránea con pimientos Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 449.3 18.2 3.53 18.13 52.8</p>	<p>6</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 798 32.5 13.9 28.8 88.3</p>	<p>7</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de puerro, patata y calabacín Huevos cocidos en salsa cazadora con bacon Pan blanco - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 519.4 12.14 2.64 15.8 81.1</p>	<p>8</p> <p>VIERNES</p> <p>Arroz al horno con pavo y guisantes Filete de merluza al pimentón con patatas Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 696.2 9.9 2.34 20.3 123.5</p>
<p>11</p> <p>LUNES</p> 	<p>12</p> <p>MARTES</p> 	<p>13</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Lentejas estofadas con puerro y calabaza Magro de cerdo guisado con verduras salteadas Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 688 12.5 4.87 30 100.3</p>	<p>14</p> <p>JUEVES</p> <p>Coditos gratinados con tomate frito casero Salmón encebollado con zanahoria eco Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 762 20.8 3.71 25.2 111.8</p>	<p>15</p> <p>VIERNES</p> <p>Hervido de verdura a la riojana con picadillo de huevo Jamonicos de pollo al ajillo con ensalada de tomate Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 624.5 15.85 4.26 30.7 82.35</p>
<p>18</p> <p>LUNES</p> <p>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa de queso con ensalada de lechugas variadas Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 822.7 27.13 7.32 32.9 104.2</p>	<p>19</p> <p>MARTES</p> <p>Macarrones con boloñesa de ternera casera Merluza en salsa verde con guisantes Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 519.2 14.4 2.7 19.53 77.5</p>	<p>20</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Brócoli gratinado con cebollita dulce Pollo "de maíz" al curry con arroz integral Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 597.2 16.2 5.4 35 89.9</p>	<p>21</p> <p>JUEVES</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Pan blanco - agua - clementina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 727 28.8 11.5 26.1 81.6</p>	<p>22</p> <p>VIERNES</p> <p>Marmitako de puerros y bacalao Filete ruso de ternera a la jardinera Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 646.1 19.7 6.48 24.7 86.1</p>
<p>25</p> <p>LUNES</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate casero Merluza a la andaluza con ensalada de brotes de soja Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 590.4 10.95 3.73 23.3 92.7</p>	<p>26</p> <p>MARTES</p> <p>Arroz a banda con frutos del mar Contramuslos de pollo asados Pan integral - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 21.2 4.32 24.03 79.34</p>	<p>27</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria y quinoa Tortilla de calabacín con ensalada de maíz Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 744.5 14.45 4.46 27.5 115.2</p>	<p>28</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de patata, puerro y calabaza eco Morcillo estofado con zanahoria dado Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 564.5 9.07 2.33 22.4 92.8</p>	<p>29</p> <p>VIERNES</p> <p>Lacitos con tomate Salmón en salsa de limón Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 753 21.1 3.98 26.2 107</p>

Valorado nutricionalmente por Laura Trillo Bravo, Graduada en Nutrición Humana y Dietética con DNI: 50976508K

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es