

<p>1</p> <p>LUNES</p> 	<p>2</p> <p>MARTES</p> <p>Menestra de verduras con picadillo de pavo Cinta de lomo adobada con patatas dado Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 530.1 26.3 7.26 17.43 55.7</p> <p>Cena Lácteo Pastel de merluza casero con ensalada</p>	<p>3</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de calabacín con ensalada verde Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 844.7 14.83 4.2 20 153</p> <p>Cena Fruta Wok de verduras y tiras de pavo</p>	<p>4</p> <p>JUEVES</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Pan blanco - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 727 28.8 11.5 26.1 81.6</p> <p>Cena Lácteo Huevos rotos con gambas y gulas</p>	<p>5</p> <p>VIERNES</p> <p>Crema de coliflor, patata y cebolla Filete de pescadilla a la andaluza con ensalada de maíz Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 537.6 9.45 2.26 21.9 90.7</p> <p>Cena Fruta Sandwich mixto vegetal</p>
<p>8</p> <p>LUNES</p> <p>Sopa de picadillo Hamburguesa en salsa con patatas Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 623 16.9 5.6 25.1 88.1</p> <p>Cena Fruta Brócoli salteado con ajito Rollitos de pavo y queso</p>	<p>9</p> <p>MARTES</p> <p>Macarrones eco napolitana gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada de zanahoria Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634.5 23.15 5.53 22.03 84.2</p> <p>Cena Lácteo Guisantes con jamón Chuletitas de pavo a la plancha</p>	<p>10</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Estofado de ternera a la provenzal con arroz salteado Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 725.2 19.8 3.52 20.3 103.7</p> <p>Cena Fruta Ensalada de tomate y queso fresco Calamares a la romana caseros</p>	<p>11</p> <p>JUEVES</p> <p>Patatas guisadas con magro Jamonicitos de pollo al ajillo con champiñones Pan blanco - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568.1 14.8 2.88 23.2 79.87</p> <p>Cena Lácteo Sopa de pescado Huevos rellenos de caballa con lechuga</p>	<p>12</p> <p>VIERNES</p> <p>Empedrado de judías pintas con arroz integral Salmón en salsa de puerros con ensalada de tomate Pan blanco - agua - gelatina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 742.5 14.35 2.45 33.3 107.9</p> <p>Cena Fruta Pizza casera de jamón y queso</p>
<p>15</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde con guisantes rehogados Pan blanco - agua - leche - clementina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 687.2 10.3 3.34 22.1 120.8</p> <p>Cena Fruta Filete de ternera con boniato asado</p>	<p>16</p> <p>MARTES</p> <p>Lentejas con calabaza y sofrito natural Tortilla francesa con york con ensalada de zanahoria Pan integral - agua - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629.5 25.05 5.71 26.33 68.2</p> <p>Cena Lácteo Sopa juliana Alitas de pollo al horno</p>	<p>17</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Lacitos con salsa de setas Abadejo a la americana con ensalada de lechugas variadas Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 759.8 15.03 5.19 29.3 118.31</p> <p>Cena Fruta Cazuelita de verduras con tomate, champiñón y huevo poché</p>	<p>18</p> <p>JUEVES</p> <p>Judías verdes salteadas con picadillo de huevo Lacón a la gallega con cachelos Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 672.2 24.5 6.32 21.9 82.5</p> <p>Cena Lácteo Pastel de espinacas Boquerones rebozados caseros</p>	<p>19</p> <p>VIERNES</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con pollo "de maíz" Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 773 30.7 12.7 28.3 85.9</p> <p>Cena Fruta Quiche de calabacín, queso y pavo casera</p>
<p>22</p> <p>LUNES</p> <p>Judías blancas a la marinera Albóndigas con salsa de tomate natural y patatas cuadro Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 781 21.7 7.84 34 101.1</p> <p>Cena Fruta Huevos rellenos de tomate y atún con ensalada de brotes</p>	<p>23</p> <p>MARTES</p> <p>Patatas guisadas con puerro y zanahoria eco Salmón en salsa de eneldo con arroz Pan integral - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 434.1 10.5 1.96 23.03 62.7</p> <p>Cena Lácteo Ternera a la plancha con verduritas</p>	<p>24</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas Escalope de pollo casero con rodajas de tomate natural Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 729.8 23.69 5.76 19.9 104.3</p> <p>Cena Fruta Chipirones en su tinta con quinoa</p>	<p>25</p> <p>JUEVES</p> <p>Brócoli rehogado con zanahoria Tortilla de chorizo con ensalada de colores Pan blanco - agua - clementina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580.6 15.25 3.15 14.7 90.9</p> <p>Cena Lácteo Rollitos de lenguado con patatas al horno</p>	<p>26</p> <p>VIERNES</p> <p>Arroz meloso con pollo "de maíz" Filete de merluza encebollado con zanahoria Pan blanco - agua - natillas</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 708.4 12.5 3.82 24.1 120.07</p> <p>Cena Fruta Perritos calientes</p>
<p>29</p> <p>LUNES</p> <p>Lentejas eco con patata y zanahoria Palometa en salsa de tomate casera con guisantes Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 663.5 12 3.82 29.9 99.64</p> <p>Cena Fruta Crema de calabacín Chuleta de cerdo a la plancha</p>	<p>30</p> <p>MARTES</p> <p>Fideuá de verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de remolacha Pan integral - agua - naranja</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 579.7 14.53 2.5 15.73 95.9</p> <p>Cena Lácteo Dorada al horno con bastones de yuca</p>	<p>1</p> <p>MIÉRCOLES</p> 	<p>2</p> <p>JUEVES</p> 	<p>3</p> <p>VIERNES</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