



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Día : <b>2</b></p> <p>1º.- Borrajas con patata y zanahoria 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:710,65;HC:77,11gr; Prot:44,28 gr; Lip:26,84gr</p>	<p>Día : <b>3</b></p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de quesito (3) y york Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:763; HC:110,41 gr; Prot: 27 gr; Lip:26,76 gr</p>	<p>Día : <b>4</b></p> <p>1º.- Judía verde con zanahoria y patata 2º.- Merluza (4) al horno con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:617; HC:79 gr; Prot: 28 gr; Lip:23 gr</p>	<p>Día : <b>5</b></p> <p>1º.- Sopa de estrellas (1) 2º.- Costilla de cerdo a la pastora con patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:728; HC:58 gr; Prot: 29 gr; Lip:42 gr</p>	<p>Día : <b>6</b></p> <p>1º.- Garbanzos con salsa de almendras (5) 2º.- Pechugas empanadas (2) con lechuga Postre: Yogur (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:798; HC:71 gr; Prot: 43 gr; Lip: 43 gr</p>
<p>Día : <b>9</b></p> <p>1º.- Crema de calabacín 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:797,2; HC:69,54 gr; Prot: 19 gr; Lip:50gr</p>	<p>Día : <b>10</b></p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Halibut (4) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 803 HC:111 gr; Prot: 49 gr; Lip: 21gr</p>	<p>Día : <b>11</b></p> <p>1º.- Alubias con verduritas 2º.- Lomo a la riojana Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:655; HC: 77 gr; Prot: 35 gr; Lip: 24 gr</p>	<p><b>Puente del Pilar</b></p>	
<p>Día : <b>16</b></p> <p>1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:744; HC:74 gr; Prot: 49gr; Lip: 29 gr</p>	<p>Día : <b>17</b></p> <p>1º.- Sopa de fideos (2) 2º.- Ternera a la jardinera Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:702 HC:62 gr; Prot: 21 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : <b>18</b></p> <p>1º.- Lentejas con verduritas y arroz 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:703; HC:77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : <b>19</b></p> <p>1º.- Paella (4) 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:726; HC:92 gr; Prot: 33gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : <b>20</b></p> <p>1º.- Judías verdes con patata y zanahoria 2º.- Merluza (1) (2) (4) a la romana con lechuga Postre: Fruta Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:692; HC:78 gr; Prot: 29gr; Lip: 31gr</p>
<p>Día : <b>23</b></p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de york y queso (3) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:766; HC:92 gr; Prot: 32 gr; Lip: 32 gr</p>	<p>Día : <b>24</b></p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:555,83 ; HC:54 gr; Prot: 28 gr; Lip: 25,85 gr</p>	<p>Día : <b>25</b></p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas fritas Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:842 ; HC:92 gr; Prot: 42gr; Lip:36 gr</p>	<p>Día : <b>26</b></p> <p>1º.- Macarrones con tomate 2º.- Halibut (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:825 ; HC:96 gr; Prot: 47 gr; Lip:31 gr</p>	<p>Día : <b>27</b></p> <p>1º.- Puré de verduritas 2º.- Salchichas con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:715 ; HC:56gr; Prot: 23gr; Lip:42 gr</p>
<p>Día : <b>27</b></p> <p>1º.- Crema de calabacín 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:459; HC:58,55gr; Prot: 29,33 gr; Lip: 13,14gr</p>	<p>Día : <b>27</b></p> <p>1º.- Alubias con verduritas 2º.- Buñuelos de bacalao (1) (2) (4) Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:720; HC:56 gr; Prot: 41 gr; Lip: 38 gr</p>	<p><b>TOMA NOTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Recuerda no comer dulces todos los días!</li> <li>- ¡ Contienen mucho azúcar y casi todos ACEITE DE PALMA!</li> <li>- ¡Recuerda que OMS recomienda no superar 25 gr de azúcar al día!</li> <li>- ¡Cuánto azúcar consumes al día? Cuéntalo... ¡Te sorprenderás!</li> </ul>		

- Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; 2. Gluten; 3. Leche; 4. Pescado; 5. Sésamo, frutos secos Los productos que contienen los alérgenos citados son sustituidos por su alternativa correspondiente cada día. (Productos aptos para celíacos, elaboración de recetas sin leche, sin pescado, sin huevo o sin frutos secos para los diferentes casos)

- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 7-12 años