



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>TOMA NOTA:</p> <p>- ¿Sabes que la OMS recomienda que no se consuma más de 25 gr de azúcar al día? Dicen... ¡Qué los niños duplican esas cantidades!</p> <p>- Suma todo el azúcar que consumes al día, a ver cuánto consumes (incluido el azúcar que hay en los yogures, salsa de tomate, carnes procesadas, postres lácteos, cereales desayuno...) Alucinarás del azúcar oculto</p>			<p>Día : 1</p> <p>1º.- Guisantes con jamoncito y patata 2º.- Lomo empanado (1)(2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Kcal:771; HC:74,47 gr; Prot: 43,42 gr; Lip:34,48 g</p>	<p>Día : 2</p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:698; HC:74,8 gr; Prot: 32,3 gr; Lip:31,7 gr</p>
<p>Día : 5</p> <p>1º.- Puré de verduras 2º.- Pavo estofado con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:721; HC:79,82 gr; Prot: 32,17 gr; Lip:32,1</p>	<p>Día : 6</p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 727; HC:100 gr; Prot: 28,70 gr; Lip: 26,23 gr</p>	<p>Día : 7</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Tortilla de york y queso (1)(3) y rodajitas de tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal:746; HC: 79,70 gr; Prot: 35,53 gr; Lip: 33,85</p>	<p>Día : 8</p> <p>1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:866; HC: 102 gr; Prot: 38,80 gr; Lip: 36,28 gr</p>	<p>Día : 9</p> <p>1º.- Borrajias con patata y zanahoria 2º.- Lomo a la riojana Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:704; HC: 100,8 gr; Prot: 37,05 gr; Lip: 19,64 gr</p>
<p>Día : 12</p> <p>1º.- Vichysoisse 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:749,2; HC:82,54 gr; Prot: 36,63 gr; Lip: 32,12 gr</p>	<p>Día : 13</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con ensalada Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal:755 HC:81,29 gr; Prot: 41,3 gr; Lip: 31,42 gr</p>	<p>Día : 14</p> <p>1º.- Espaguettis (2) con tomate 2º.- Halibut (4) al horno con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:743; HC:96,79 gr; Prot: 48,89gr; Lip: 20,43 gr</p>	<p>Semana Blanca</p>	
<p>Día : 19</p> <p>1º.- Guisantes con jamoncito, cebolla y patata 2º.- Pechugas con champiñones Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:6788 HC:82,6 gr; Prot: 42,11 gr; Lip: 21,3</p>	<p>Día : 20</p> <p>1º.- Alubias con verduritas y arroz 2º.- Salchichas con tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal:814 ; HC:78,91 gr; Prot: 35,42 gr; Lip: 41,2 gr</p>	<p>Día : 21</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Limanda (4) a la romana con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:724,15; HC:106,47 gr; Prot: 31,53 gr; Lip:22</p>	<p>Día : 22</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Muslos de pollo al horno con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:734 ; HC:90,76 gr; Prot: 44,76 gr; Lip:23,6 gr</p>	<p>Día : 23</p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza a la romana (1)(2)(4) con rodajitas de tomate Postre: Fruta de temporada Kcal:733 ; HC:101 gr; Prot: 30 gr; Lip:26 gr</p>
<p>Día : 26</p> <p>1º.- Sopa (2) de estrellitas 2º.- Costilla de cerdo a la pastora con patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:728;HC:58 gr; Prot: 29 gr; Lip:42 gr</p>	<p>Día : 27</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Tortilla (1) de patata con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal:745; HC:99,24 gr; Prot: 33,11 gr; Lip: 26,64 gr</p>	<p>Día : 28</p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Halibut (4) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:803; HC:111 gr; Prot: 49 gr; Lip: 21 gr</p>		

- 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