



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>TOMA NOTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¡Ten cuidado con los helados, consúmelos de vez en cuando, no todos los días! Contienen mucho azúcar, grasa, aditivos,... - Prueba a hacerlos en casa, sólo necesitas: yogur + fruta + frutos secos y ... si quieres chocolate puro, un molde de helado, triturarlo todo y al congelador, listo!! - ¡¡¡Felices vacaciones de verano!!! 				<p>Día : 1</p> <p>1º.- Ensalada de pasta (2) 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:728; HC:95,19 gr; Prot: 36,85 4gr; Lip:24,45 gr</p>
<p>Día : 4</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: 49 gr; Lip:29 gr</p>	<p>Día : 5</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 755; HC:81,29gr; Prot: 41,3 gr; Lip: 31,42 gr</p>	<p>Día : 6</p> <p>1º.- Paella de marisco (4) 2º.- Merluza (4) en salsa verde Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:725; HC: 101gr; ; Lip: 24 gr</p>	<p>Día : 7</p> <p>1º.- Judías verdes con patata 2º.- Pechugas empanadas (2) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:726 HC: 78,8 gr; Prot: 32,76 gr; Lip: 32,74 gr</p>	<p>Día : 8</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: 21 gr</p>
<p>Día : 11</p> <p>1º.- Borrajas con zanahoria 2º.- Muslos de pavo guisado con zanahoria y cebolla Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:745,8 HC:82,23 gr; Prot: 46,43 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 12</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 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 : 13</p> <p>1º.- Alubias con verduritas 2º.- Buñuelos de bacalao (1)(2)(4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:720; HC:56 gr; Prot: 41 gr; Lip: 38 gr</p>	<p>Día : 14</p> <p>1º.- Puré de verduritas 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:715 HC:56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 15</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Limanda (4) a la romana (1)(2) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:724,15 HC:106,47 gr; Prot: 31,53 gr; Lip: 22,08 gr</p>
<p>Día : 18</p> <p>1º.- Vichysoisse 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:749,2HC:82,54 gr; Prot: 35,63 gr; Lip: 32,12 gr</p>	<p>Día : 19</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:703; HC:77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 20</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Pizza (2) Postre: Helado (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:763; HC:110gr; Prot: 27 gr; Lip:26,76 gr</p>		
<h1>Feliz verano</h1>				

- 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