



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FELIZ CURSO</b>			<b>¡Bienvenidos al cole...</b>	
	Día : <b>10</b>	Día : <b>11</b>	Día : <b>12</b>	Día : <b>13</b>
1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla york y queso (1)(3) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Alubias con verduritas y arroz 2º.- Hamburguesas de pavo con tomate) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	1º.- Guisantes con daditos de jamón 2º.- Salmón (4) a la plancha con patatas fritas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Kcal:766 ; HC:92gr; Prot: 32gr; Lip:32 gr
Día : <b>16</b>	Día : <b>17</b>	Día : <b>18</b>	Día : <b>19</b>	Día : <b>20</b>
1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla york y queso (1) (3) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Crema de coliflor y calabacín 2º.- Albóndigas con tomate y patatas fritas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Ensalada de pasta (2) 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Borrajas con zanahoria y patata 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua
Kcal: 703 HC: 77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr	Kcal:766 ; HC:92gr; Prot: 32gr; Lip:32 gr	Kcal: 884; HC: 98,5 gr; Prot: 35,37 gr; Lip: 39,25 gr	Kcal: 728 HC: 95,19 gr; Prot: 36,85 gr; Lip: 24,45gr	Kcal:710; HC: 77,11 gr; Prot: 44,28 gr; Lip: 26,8 gr
Día : <b>23</b>	Día : <b>24</b>	Día : <b>24</b>	Día : <b>26</b>	Día : <b>27</b>
1º.- Sopa (2) 2º.- Muslitos de pavo guisados (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con ensalda Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Pechugas de pollo a la planca con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza a la romana (4) (1) (2) con rodajitas de tomate Postre: Fruta de temporada
Kcal:768,5; HC:82,38 gr; Prot: 45,6 gr; Lip: 29,93 g	Kcal: 755 ; HC: 81,29 gr; Prot: 41,3 gr; Lip:31,42 gr	Kcal: 866 ; HC: 102 gr; Prot: 38,8 gr; Lip:36,28 gr	Kcal:728 ; HC: 97,77 gr; Prot: 27,85 gr;Lip:27,77 g	Kcal:733 ; HC: 101gr; Prot: 30 gr; Lip: 26gr
Día : <b>30</b>	<b>TOMA NOTA:</b>			
1º.- Puré de verduras 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Vuelta al cole ! Recuerda comer de forma saludable</li> <li>- ¡Empieza con un desayuno saludable: nada de chocolate, magdalenas, galletas, bollos, croissant, yogures bebibles con azúcar,...</li> <li>- Si desayunas, hazlo con alimentos sanos, si no... en ocasiones , es mejor no hacerlo... ¿Cómo?</li> <li>- Leche, queso fresco, pan integral, copos de avena, cereales sin azúcares añadidos, crêpe casero, fruta entera, aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, huevos, revueltos, tortilla...</li> </ul>			
Kcal: 715; HC: 56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr				

- 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