



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disfruta de la comida</li> <li>Toma un buen desayuno, es la comida más importante del día</li> <li>Trae al cole un almuerzo saludable (fruta, bocadillo, frutos secos...)</li> <li>Come mucha fruta y verdura</li> </ul>			<p>Día : <b>1</b></p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Limanda (4) a la romana (1)(2) con ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:765 ; HC:93,57gr; Prot: 23,67gr; Lip:42,73 gr</p>	<p>Día : <b>2</b></p> <p>1º.- Sopa con estrellitas (2) 2º.- Pechugas de pollo empanadas (1) (2) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 767,54 ; HC: 81,67gr; Prot: 28gr; Lip:28,36 gr</p>
<p>Día : <b>5</b></p> <p>1º.- Puré de patata 2º.- Albóndigas en salsa de tomate con patatas fritas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 884; HC:98,5 gr; Prot: 35,33 gr; Lip: 39,25 gr</p>	<p>Día : <b>6</b></p> <p>1º.- Judías verdes con patata 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:733 ; HC: 78,8gr; Prot: 30 gr; Lip: 33,76gr</p>	<p>Día : <b>7</b></p> <p>1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Merluza (1) (2) (4) en salsa verde Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 728 HC: 95,19 gr; Prot: 36,85 gr; Lip: 24,45gr</p>	<p>Día : <b>8</b></p> <p>1º.- Guisantes con jamoncitos y patata 2º.- Magro con champiñones Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal: 771; HC: 74,47 gr; Prot: 34,48 gr; Lip: 43,4 g</p>	<p>Día : <b>9</b></p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Limanda (4) a la romana (1)(2) con ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:724 ; HC:106,47gr; Prot: 22,08gr; Lip:31,5 gr</p>
<p><b>EL PILAR</b></p>		<p>Día : <b>14</b></p> <p>1º.- Sopa con estrellitas (2) 2º.- Costilla de cerdo a la pastora con patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 728 ; HC: 58gr; Prot: 29gr; Lip:42 g</p>	<p>Día : <b>15</b></p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:698 ; HC:74,8; Prot: 32,3gr; Lip:31,17 gr</p>	<p>Día : <b>16</b></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: 38,8 gr; Lip: 36,28 gr</p>
<p>Día : <b>19</b></p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla (1) de patata Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:766 ; HC:92gr; Prot: 32gr; Lip:25,7 gr</p>	<p>Día : <b>20</b></p> <p>1º.- Menestra 2º.- Halibut (4) a la romana (1) (2) con ensalada (6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal: 777 ; HC:98,56 gr; Prot: 46,88 gr; Lip:24,5</p>	<p>Día : <b>21</b></p> <p>1º.- Vichysoise 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 749,2 ; HC:82,5 gr; Prot: 32,12 gr; Lip: 35 gr</p>	<p>Día : <b>22</b></p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza (1) (2) (4) en salsa verde Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:733 ; HC: 101gr; Prot: 30 gr; Lip: 26gr</p>	<p>Día : <b>23</b></p> <p>1º.- Sopa con estrellitas (2) 2º.- Pavo guisado con verduritas y ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:733 ; HC: 101gr; Prot: 30 gr; Lip: 26gr</p>
<p>Día : <b>26</b></p> <p>1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 744; HC: 74 gr; Prot: 49 gr; Lip: 29 gr</p>	<p>Día : <b>27</b></p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de york y queso (1) (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 766; HC: 92 gr; Prot: 32 gr; Lip: 32 gr</p>	<p>Día : <b>28</b></p> <p>1º.- Brócoli con patatas 2º.- Limanda (4) a la romana (1)(2) con ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 725; HC: 74,2 gr; Prot: 32 gr; Lip: 39,6</p>	<p>Día : <b>29</b></p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas fritas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal: 842; HC: 92 gr; Prot: 42 gr; Lip: 36 gr</p>	<p>Día : <b>30</b></p> <p>1º.- Spaguettis con tomate (2) 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 847; HC: 97 gr; Prot: 36,4 gr; Lip: 38,7 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