



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5KCal. 691 H.C. 92 Lip. 29 P. 21	6KCal. 812 H.C. 101 Lip. 28 P. 43	7KCal. 596 H.C. 61 Lip. 26 P. 34	8KCal. 476 H.C. 58 Lip. 19 P. 21	9KCal. 665 H.C. 92 Lip. 21 P. 31
FIDEUA DE VERDURA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE PICADILLO	LENTEJAS GUIADAS CON BONIATO
HUEVOS A LA TURCA • ARROZ SALTEADO • ENSALADA DE COLORES	SALMON MARINADO EN SALSA DE SOJA Y JENGIBRE • ARROZ SALTEADO - BACALAO AL AJILLO • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TERNERA EN SALSA CASERA • PATATAS AL HORNO • ENSALADA CON MAIZ	DORADA AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO • YOGUR	POLLO CRUJIENTE CASERO • ENSALADA VERDE
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
PAN	FRUTA	PAN INTEGRAL	PAN	PAN
12KCal. 583 H.C. 63 Lip. 24 P. 33	13KCal. 658 H.C. 93 Lip. 23 P. 25	14KCal. 769 H.C. 90 Lip. 34 P. 29		16KCal. 451 H.C. 58 Lip. 12 P. 31
MENESTRA DE VERDURA SALTEADA	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS		BROCOLI GRATINADO CON QUESO
LOMO ASADO EN SU JUGO • PURÉ DE PATATA • ENSALADA DE TOMATE	LUBINA EN SALSA VERDE • ENSALADA DE COLORES	COCIDO COMPLETO		CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS ASADOS • LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA	YOGUR	ROSQUILLA		FRUTA
PAN	PIÑA EN SU JUGO	PAN INTEGRAL		PAN
19KCal. 671 H.C. 93 Lip. 23 P. 31	20KCal. 464 H.C. 49 Lip. 20 P. 23	21KCal. 607 H.C. 88 Lip. 17 P. 31	22KCal. 785 H.C. 67 Lip. 45 P. 30	23KCal. 686 H.C. 78 Lip. 25 P. 39
LENTEJAS CON ARROZ	LOMBARDA CON MANZANA	MACARRONES A LA BOLOÑESA	PATATAS A LA RIOJANA	GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLITA PURE DE GUISANTES
HAMBURGUESA A LA PLANCHA • SALSA DE TOMATE CASERA • ENSALADA CON REMOLACHA	POLLO ASADO • PATATAS FRITAS • LECHUGA Y ZANAHORIA	MERLUZA A LA VIZCAINA • ENSALADA VERDE	TORTILLA DE QUESO • ENSALADA DEL TIEMPO	SALMON AL HORNO • COUS COUS CON VERDURITAS - DORADA A LA PLANCHA • ENSALADA CON MAIZ
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
PAN	FRUTA	PAN INTEGRAL	PIÑA EN SU JUGO	PAN
			PAN	
26KCal. 652 H.C. 75 Lip. 34 P. 18	27KCal. 473 H.C. 47 Lip. 19 P. 28	28KCal. 658 H.C. 99 Lip. 18 P. 31	29KCal. 589 H.C. 71 Lip. 21 P. 33	30KCal. 691 H.C. 72 Lip. 39 P. 17
COLIFLOR A LA CARBONARA	GARBANZOS CON FRITADA	PAELLA HORTELANA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	ENSALADA CAMPERA
TORTILLA ESPAÑOLA • PIMIENTOS VERDES ASADOS • LECHUGA Y ZANAHORIA	BACALAO AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO	RAGOUT DE PAVO ESTOFADO • CHAMPIÑON • ENSALADA CON ACEITUNAS	LUBINA A LA ESPALDA • ENSALADA DE COLORES	CROQUETAS DE JAMON • TOMATE ALIÑADO
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
PAN	FRUTA	PAN INTEGRAL	PIÑA EN SU JUGO	PAN
	PAN		PAN	

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. Siempre habrá opción de fruta como alternativa al postre. Hasta 3 primaria los yogures que se daran seran natural sin azucar