

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>30</p> <p>LUNES</p>  | <p>1</p> <p>MARTES</p> <p>Sopa de pescado con picadillo de huevo Cinta de lomo al horno con patatas Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 646.3 20.85 6.01 23.5 90.7</p> <p>Cena Lácteo Ensalada de tomatitos cherry con queso de cabra Lenguado a la plancha</p> | <p>2</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Arroz con tomate y salchichas de pavo Tortilla francesa de atún con ensalada de maíz Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 875.5 18.85 5.74 60.6 142.2</p> <p>Cena Fruta Tempura de verduras Pollo en su jugo</p> | <p>3</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de calabacín y puerro Ragout de pavo en salsa con patatas Pan blanco - agua - mandarina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 549.5 12.67 2.22 25 82.7</p> <p>Cena Lácteo Huevos rotos con jamón</p> | <p>4</p> <p>VIERNES</p> <p>Estofado de judías blancas Merluza a la andaluza con ensalada de zanahoria Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 577.6 7.25 2.06 26 98.9</p> <p>Cena Fruta Pizza casera</p> |
| <p>7</p> <p>LUNES</p>  | <p>8</p> <p>MARTES</p>  | <p>9</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Brócoli gratinado Albóndigas mixtas en salsa con patatas Pan blanco - agua - leche - piña en almibar</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 674.2 23.5 8.4 56.5 89.4</p> <p>Cena Fruta Arroz 3 delicias Gallo al horno</p> | <p>10</p> <p>JUEVES</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Pan blanco - agua - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 738 30 11.5 29.9 85</p> <p>Cena Lácteo Tortilla de patata con ensalada mixta</p> | <p>11</p> <p>VIERNES</p> <p>Macarrones a la napolitana Filete de jurel en salsa con verduritas Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 748 19.4 3.78 32.3 108.5</p> <p>Cena Fruta Hamburguesa casera</p> |
| <p>14</p> <p>LUNES</p> <p>Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón caseras con ensalada de tomate Pan blanco - agua - leche - pera</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 795.7 23.95 5.29 51.5 120.5</p> <p>Cena Fruta Sopa de letras Sardinillas al natural</p> | <p>15</p> <p>MARTES</p> <p>Judías pintas guisadas Tortilla de patata con ensalada de zanahoria Pan blanco - agua - mandarina</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 696.5 10.95 1.16 25.4 108.9</p> <p>Cena Lácteo Calabaza al horno Filete de ternera</p> | <p>16</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Paella mixta Salmón en salsa con ensalada Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 821.5 18.35 4.74 60.7 129</p> <p>Cena Lácteo Cinta de lomo con patatas</p> | <p>17</p> <p>JUEVES</p> <p>Menestra de verduras rehogada Pollo asado en su jugo con patatas Pan blanco - agua - plátano</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 601.4 15.3 2.89 26 88.1</p> <p>Cena Lácteo Pisto Huevos fritos</p> | <p>18</p> <p>VIERNES</p> <p>Lacitos a la carbonara Merluza a la vizcaína Pan blanco - agua - yogur</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 712 14.1 4.52 29.3 114.1</p> <p>Cena Fruta Perritos calientes</p> |
| <p>21</p> <p>LUNES</p> <p>Lentejas guisadas Filete ruso en salsa con patatas Pan blanco - agua - leche - manzana</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 694 14.9 4.67 62.6 100.7</p> <p>Cena Fruta Pasta con tomate Tortilla francesa de calabacín</p> | <p>22</p> <p>MARTES</p> <p>Sopa de picadillo Pizza de jamón y queso Pan blanco - agua - postre especial</p> <p>E (Kcal) Llp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 701 18.43 4.37 23.91 108.7</p> <p>Cena Lácteo Albóndigas de pescado con ensalada</p> | <p>23</p> <p>MIÉRCOLES</p>  | <p>24</p> <p>JUEVES</p>  | <p>25</p> <p>VIERNES</p>  |
| <p>28</p> <p>LUNES</p>  | <p>29</p> <p>MARTES</p>  | <p>30</p> <p>MIÉRCOLES</p>  | <p>31</p> <p>JUEVES</p>  | <p>1</p> <p>VIERNES</p>  |

Valorado nutricionalmente por Patricia Castán Machío, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº COLEGIADA: MAD00388

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es