

# MENÚ DEL COMEDOR

LEYENDA: **Kcal:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** Ácidos Grasos Saturados.  
Valores en nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
11	Kcal 546; Hc 59; Prot 29; Lip 22	12	Kcal 565; Hc 33; Prot 25; Lip 37	13	Kcal 724; Hc 64; Prot 36; Lip 35	14	Kcal 652; Hc 83; Prot 30; Lip 22	15	Kcal 519; Hc 50; Prot 33; Lip 21
<p>Sopa Milanesa de pollo con patata fritas Fruta de temporada <i>Sugerencia de cena: Pescado, verduras, arroz, fruta</i></p>		<p>JUDÍAS CON HUEVO Y TOMATE ÁLBÓNDIGAS EN SALSA LÁCTEO <i>Sugerencia de cena: Pescado, verduras, arroz, fruta</i></p>		<p>ENSALADA VARIADA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Huevo, verduras, pasta, lácteo</i></p>		<p>LENTEJAS TORTILA DE PATATAS LÁCTEO <i>Sugerencia de cena: Ternera, verduras, pasta, fruta</i></p>		<p>MACARRONES CARBONARA PESCADO PLANCHA FRUTA TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Verdura, pasta, lácteo</i></p>	
18	Kcal 507; Hc 56; Prot 25; Lip 20	19	Kcal 582; Hc 82; Prot 42; Lip 9	20	Kcal 688; Hc 77; Prot 31; Lip 28	21	Kcal 727; Hc 58; Prot 39; Lip 38	22	Kcal 684; Hc 65; Prot 31; Lip 33
<p>CREMA DE VERDURAS MILANESA DE TERNERA/PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Huevo, verdura, lácteo</i></p>		<p>MACARRONES CON TOMATE LOMO ASADO CON VERDURAS LÁCTEO <i>Sugerencia de cena: Pescado, verduras, fruta</i></p>		<p>ENSALADA VARIADA POLLO CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Huevo, Verdura, Lácteo</i></p>		<p>FABADA CROQUETAS CON ENSALADA LÁCTEO <i>Sugerencia de cena: Pasta, pescado, arroz, fruta</i></p>		<p>PATATAS A LO POBRE PESCADO A LA ROMANA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ternera, pasta, verduras, Lácteo</i></p>	
25	Kcal 588; Hc 79; Prot 35; Lip 15	26	Kcal 732; Hc 90; Prot 22; Lip 31	27	Kcal 667; Hc 78; Prot 36; Lip 24	28	Kcal 660; Hc 61; Prot 32; Lip 32	29	Kcal 547; Hc 66; Prot 29; Lip 29
<p>SOPA JAMÓN ASADO CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Huevo, verduras, lácteo</i></p>		<p>CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Pescado, verdura, pasta, fruta</i></p>		<p>ARROZ TRES DELICIAS MILANESA DE POLLO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Cerdo, pescado, verdura, lácteo</i></p>		<p>POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS CON ENSALADA LÁCTEO <i>Sugerencia de cena: Huevo, verdura, pasta, fruta</i></p>		<p>PIZZA JAMÓN Y QUESO PESCADO AL HORNO FRUTA TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Pollo, verdura, arroz, lácteo</i></p>	

