



ALMUERZOS

Menú escolar

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1º Lentejas Minestrone (zanahoria, tomate, pimiento, calabacín) 2º Tortilla francesa con ensalada de tomate con maíz, zanahoria y aceitunas Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Merluza al horno (<i>Merluzius capensis</i>) con cama de pimientos, cebolla y tomate Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Ensalada de espinaca fresca con manzana y frutos secos (cebolla, maíz, tomate, pimientos asados) 2º Tortilla de patatas Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Sopa de estrellitas 2º Albóndigas a la jardinera Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Guiso de patatas con alcachofas 2º Pez espada a la plancha (<i>Xiphias gladius</i>) y ensalada de lechuga con tomate y queso fresco Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada
	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º
	Kcal: 623 / Proteínas: 32,1 g / Hidratos de Carb.: 59,5g / Azúcar: 13,4 g / Grasa: 14 g / AGS: 3,5 / Sodio: 1,5 g	Kcal: 603 / Proteínas: 31,1 g / Hidratos de Carb.: 77,1 g / Azúcar: 9,4 g / Grasa: 16,7 g / AGS: 3,75 g / Sodio: 1,6 g	Kcal: 662 / Proteínas: 23 g / Hidratos de Carb.: 36,8g / Azúcar: 18,9 g / Grasa: 45 g / AGS: 6,5 g / Sodio: 1,1 g	Kcal: 715 / Proteínas: 32,8 g / Hidratos de Carb.: 75 g / Azúcar: 3,4 g / Grasa: 28,5 g / AGS: 7,95 g / Sodio: 0,8 g	Kcal: 592 / Proteínas: 41 g / Hidratos de Carb.: 49,6 g / Azúcar: 11 g / Grasa: 24,6 g / AGS: 6 g / Sodio: 1,1 g
Semana 2	1º Crema de calabacín y patatas 2º Huevos revueltos con tomate frito casero y guarnición de zanahorias babis Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Puchero con fideos 2º Hamburguesa de cerdo y ternera a la plancha con rodaja de tomate Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	1º Arroz a la cubana 2º Rosada frita (<i>Dicologlossa cuneata</i>) con picadillo de pimiento, pepino y tomate Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Potaje de habichuelas 2º Huevo duro con salteado de judías verdes con zanahoria Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	1º Ensalada con pavo (lechuga, tomate pepino, piña y pavo) 2º Salmón a la plancha (<i>Salmo salar</i>) con arroz salteado Pan Integral P. Fruta fresca de temporada
	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º
	Kcal: 587,1 / Proteínas: 21,7 g / Hidratos de carbono: 53g / Azúcares: 7,2g / Grasa: 28,9 g / AGS: 6,4 g / Sodio: 3,9 g	Kcal: 702 / Proteínas: 37,7 g / Hidratos de Carb.: 72 g / Azúcares: 4,9 g / Grasa: 25,5 g / AGS: 7,4 g / Sodio: 5 g	Kcal: 707 / Proteínas: 63,4 g / Hidratos de carb.: 63,4 g / Azúcares: 3,3g / Grasa: 23,2 g / AGS: 5 g / Sodio: 1,9	Kcal: 662,6 / Proteínas: 35,5 g / Hidratos de carb.: 66 g / Azúcares: 6,4 g / Grasas: 21,4 g / AGS: 3,6 / Sodio: 2,1	Kcal: 625 / Proteínas: 31 g / Hidratos de carb.: 71,2 g / Azúcares: 8,6g / Grasa: 26,4 g / AGS: 4,1 g / Sodio: 1,7 g

Fruta: pera / manzana / plátano / naranja / mandarina / fresas / kiwi / nísperos / melón / sandía /

