



ALMUERZOS

Menú escolar

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 3	1º Tallarines con champiñones 2º Gallo en salsa (<i>Zeus faber</i>) con ensalada de lechuga con tomate y queso fresco	1º Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate cherry, espárragos b., pepino, aceitunas negras) 2º Cocido de garbanzos con ternera y morcilla	1º Sopa Minestrone (zanahoria, tomate, pimiento, calabacín) 2º Merluza frita (<i>Merluzius capensis</i>) con ensalada con maíz	1º Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aguacate y lombarda) 2º Jamoncitos de pollo al horno con guarnición patatas a lo pobre	1º Sopa de letras 2º Tortilla de queso con rodajas de tomate
	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada
	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º
	Kcal: 595,5 / Proteínas: 32,5 Hidratos de Carb.: 77,8 / Azúcares: 7,2 Grasas: 62,8 / AGS: 3,3 /Sodio: 1	Kcal: 692 / Proteínas: 36,1 Hidratos de Carb.: 61,9 / Azúcares: 13,5 Grasas: 28,5 / AGS: 7,5 /Sodio: 1,2	Kcal: 661,5 / Proteínas: 28,9 Hidratos de Carb.: 50,5 / Azúcares: 11,2 Grasas: 35 / AGS: 5,7 /Sodio: 0,9	Kcal: 600 / Proteínas: 33,7 Hidratos de Carb.: 30 / Azúcares: 19 Grasas: 39,7 / AGS: 2,3 /Sodio: 0,7	Kcal: 558,6 / Proteínas: 29,2 Hidratos de Carb.: 43 / Azúcares: 4,9 Grasas: 29 / AGS: 10,6 /Sodio: 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 4	1º Ensalada de brotes variados y nueces (con tomate, zanahoria, remolacha y soja) 2º Guiso de arroz con pavo	1º Macarrones con salsa de tomate 2º Atún encebollado (<i>Thunnus obesus</i>) con ensalada de remolacha	1º Crema Vichyssoise (puerros) 2º Tortilla de patatas con guisantes rehogados con cebolla y tomate triturado	1º Lentejas guisadas 2º Croquetas de pescado con ensalada de lechuga con zanahoria y pepino	1º Espirales con sofrito de tomate, cebolla, pimiento y calabacín 2º Pollo al curry y salteado de verduras variadas (pimiento, cebolla calabacín, zanahoria...)
	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Blanco P. Fruta f. de temp. o Zumo Natural
	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º
	Kcal: 689 / Proteínas: 35,5 Hidratos de Carb.: 86 / Azúcares: 9,7 Grasas: 20 / AGS: 2,8 /Sodio: 0,5	Kcal: 583,5 / Proteínas: 29,25 Hidratos de Carb.: 62,7 / Azúcares: 19,5 Grasas: 21,5 / AGS: 5,95 /Sodio: 1,9	Kcal: 679 / Proteínas: 29,9 Hidratos de Carb.: 59,3 / Azúcares: 22,1 Grasas: 31 / AGS: 7,7 /Sodio: 1,8	Kcal: 621 / Proteínas: 31,3 Hidratos de Carb.: 66,9 / Azúcares: 15 Grasas: 22,5 / AGS: 5,6 /Sodio: 0,8	Kcal: 587,2 / Proteínas: 45,7 Hidratos de Carb.: 52,8 / Azúcares: 16 Grasas: 20,5 / AGS: 5,8 /Sodio: 1,6

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

