



ALMUERZOS

Menú escolar

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 5	1º Ensalada de espinaca fresca con manzana y frutos secos (cebolla, maíz, tomate, pimientos asados) 2º Bacalao con tomate (<i>Gadus morhua</i>) con patata cocida Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Cocido de garbanzos con arroz 2º Tortilla de espinacas y aliño de pepino Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	1º Guiso de patatas con judías 2º Filete de pollo empanado y ensalada de lechuga con remolacha Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Sopa de arroz 2º Salmón a la plancha (<i>Salmo salar</i>) con menestra de verduras Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Potaje de habichuelas 2º Tortilla de calabacín (cebolla, pimiento, calabacín...) con arroz salteado Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada
	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º
	Kcal: 704,9 / Proteínas: 73 Hidratos de Carb.: 30,5 / Azúcares: 16,2 Grasas: 29,3 / AGS: 3,6 / Sodio: 6,9	Kcal: 662 / Proteínas: 28 Hidratos de Carb.: 61,6 / Azúcares: 8,5 Grasas: 30,7 / AGS: 5,1 / Sodio: 1	Kcal: 612,9 / Proteínas: 25,7 Hidratos de Carb.: 46,2 / Azúcares: 9,9 Grasas: 29,8 / AGS: 5,7 / Sodio: 0,9	Kcal: 600 / Proteínas: 26,6 Hidratos de Carb.: 68,4 / Azúcares: 6,1 Grasas: 27,2 / AGS: 3,8 / Sodio: 2,1	Kcal: 703 / Proteínas: 34,3 Hidratos de Carb.: 96 / Azúcares: 5,2 Grasas: 14,3 / AGS: 2,8 / Sodio: 0,5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 6	1º Paella de marisco 2º Pez espada a la plancha (<i>Xiphias gladius</i>) con rodajas de tomate al natural Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Caracolas con queso rallado 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga con zanahoria y pepino Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate cherry, espárragos b., pepino, aceitunas negras) 2º Arroz con pollo e higaditos Pan Blanco P. Fruta fresca de temporada	1º Guiso de patatas con alcachofas 2º Caella en adobo, frita, (<i>Prionace Gauca</i>) con pimientos asados Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	1º Potaje de garbanzos 2º Hamburguesa de pollo y guarnición de menestra de verduras (judías, zanahorias, guisantes, brócoli...) Pan Blanco P. Fruta f. de temp. o Zumo Natural
	1º	1º	1º	1º	1º
	2º	2º	2º	2º	2º
	Kcal: 704 / Proteínas: 46,2 Hidratos de Carb.: 83,3 / Azúcares: 7,9 Grasas: 19,8 / AGS: 3,6 / Sodio: 1,2	Kcal: 690 / Proteínas: 30,9 Hidratos de Carb.: 75,1 / Azúcares: 4,1 Grasas: 28 / AGS: 12,1 / Sodio: 2	Kcal: 686 / Proteínas: 32,2 Hidratos de Carb.: 82,9 / Azúcares: 8,7 Grasas: 23,6 / AGS: 4,7 / Sodio: 0,9	Kcal: 647,7 / Proteínas: 21,3 Hidratos de Carb.: 109,6 / Azúcares: 17 Grasas: 19,3 / AGS: 1,5 / Sodio: 0,7	Kcal: 633 / Proteínas: 41,9 Hidratos de Carb.: 64,9 / Azúcares: 9,5 Grasas: 17,4 / AGS: 3,3 / Sodio: 2,5

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

