



# ALMUERZOS

## Menú escolar

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 7</b>	1º Ensalada de lechuga con aceitunas y queso fresco 2º Macarrones a la boloñesa	1º Lentejas Minestrone (zanahoria, patata, judías, cebolla...) 2º Tortilla de calabacín con tomate frito	1º Ensalada de espinaca fresca con manzana y frutos secos (cebolla, maíz) 2º Caella ( <i>Prionace Gauca</i> ) con tomate	1º Espaguetis con champiñones 2º Flamenquín de pollo relleno de jamón	1º Sopa de fideos 2º Empanada de atún al horno y picadillo de tomate con cebolla y pimiento
	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Blanco 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: 664 / Proteínas: 30,6 Hidratos de Carb.: 78,4 / Azúcares: 9,7 Grasas: 23,4 / AGS: 7,8 / Sodio: 0,9	Kcal: 679 / Proteínas: 33,7 Hidratos de Carb.: 59 / Azúcares: 14,4 Grasas: 29 / AGS: 5,1 / Sodio: 0,4	Kcal: 725 / Proteínas: 11 Hidratos de Carb.: 89 / Azúcares: 18,8 Grasas: 26,9 / AGS: 2,9 / Sodio: 0,7	Kcal: 687 / Proteínas: 48,4 Hidratos de Carb.: 76,7 / Azúcares: 5 Grasas: 17,7 / AGS: 4 / Sodio: 1	Kcal: 756,1 / Proteínas: 28,9 Hidratos de Carb.: 86,8 / Azúcares: 9,1 Grasas: 26,8 / AGS: 4,5 / Sodio: 1
<b>Semana 8</b>	1º Arroz a la cubana (con tomate) 2º Salmón a la plancha con salsa de yogur y salteado de judías verdes	1º Sopa de letras 2º Tortilla de queso y ensalada mediterránea	1º Potaje de habichuelas con chorizo 2º Gallo en salsa ( <i>Zeus faber</i> ) y salteado de guisantes	1º Espinacas con garbanzos 2º Tortilla de patatas	1º Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aguacate y lombarda) 2º Albóndigas a la jardinera con puré de patatas
	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Integral P. Fruta fresca de temporada	Pan Blanco 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: 596,5 / Proteínas: 19,1 Hidratos de Carb.: 42,7 / Azúcares: 8,9 Grasas: 37,7 / AGS: 7,2 / Sodio: 1,6	Kcal: 667 / Proteínas: 29,8 Hidratos de Carb.: 45,2 / Azúcares: 7,8 Grasas: 39 / AGS: 12 / Sodio: 1,8	Kcal: 594,5 / Proteínas: 44 Hidratos de Carb.: 57,4 / Azúcares: 12,6 Grasas: 14,2 / AGS: 3,8 / Sodio: 1,7	Kcal: 603,2 / Proteínas: 29,1 Hidratos de Carb.: 49,9 / Azúcares: 5,4 Grasas: 28,7 / AGS: 4,8 / Sodio: 1,4	Kcal: 608 / Proteínas: 26,7 Hidratos de Carb.: 38,4 / Azúcares: 15,9 Grasas: 36,4 / AGS: 8,4 / Sodio: 0,9

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

