



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>TOMA NOTA: :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Lees las etiquetas de los alimentos? - Es necesario para realizar una buena elección de los alimentos diarios: el azúcar que contienen, la grasa de palma, potenciadores del sabor (E-621), cantidad de sal, sodio,... - Cuanto más corta sea la lista de ingredientes, mejor... - Por ejemplo: Pan: harina de trigo integral, agua, levadura y sal - Nada más tiene que llevar el pan, ni azúcar, ni mantequilla, ni almidones, ni aceites, ni antipelmazantes,.... 				
<p>Día : 4</p> <p>1º.- Borrajas con patata y zanahoria 2º.- Lomo a la riojana Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:704 HC: 100,80 gr; Prot: 37 gr; Lip: 19,64 gr</p>	<p>Día : 5</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Pechugas de pollo empanadas (1)(2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:767,54 HC: 81,67 gr; Prot: 28,36 gr; Lip: 38,6 gr</p>	<p>Día : 6</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:703 HC:77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 7</p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Chuletas de pavo a la plancha Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:813,14 HC:102 gr; Prot: 47,25 gr; Lip: 26,7 r</p>	<p>Día : 1</p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:698 HC: 74,8 gr; Prot: 32,3; Lip: 31,17 gr</p>
<p>Día : 11</p> <p>1º.- Puré de verduritas 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:715 HC:56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 12</p> <p>1º.- Espaguetis (2) con tomate 2º.- Tortilla (1) de queso (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 765 HC: 99,26 gr; Prot: 25,2 gr; Lip: 32,57 gr</p>	<p>Día : 13</p> <p>1º.- Menestra 2º.- Halibut (4) a la romana (1)(2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 777; HC:98,56 gr; Prot: 46,88 gr;Lip: 24,5</p>	<p>Día : 14</p> <p>1º.- Paella (4) 2º.- Hamburguesa de ternera casera Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 726 HC: 92 gr; Prot: 33 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 15</p> <p>1º.- Alubias con verduritas 2º.- Buñuelos de bacalao (1)(2)(4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 720 HC: 56 gr; Prot: 41 gr; Lip: 38 gr</p>
	<p>Día : 19</p> <p>1º.- Vichysoise 2º.- Albóndigas de pavo en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 749,2; HC: 82,54 gr; Prot: 35,63 gr; Lip: 32,12 gr</p>	<p>Día : 20</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas fritas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 842 ; HC: 92 gr; Prot: 42 gr; Lip:36 gr</p>	<p>Día : 21</p> <p>1º.- Borrajas con zanahoria y patata 2º.- Jamonciatos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:710; HC: 77,11 gr; Prot: 44,28, gr ;Lip: 26,8g</p>	<p>Día : 22</p> <p>1º.- Ensalada de arroz 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:771; HC:93,34 gr; Prot: 37 gr; Lip: 30,26 gr</p>
<p>Día : 25</p> <p>1º.- Guisantes con jamoncito y patata 2º.- Lomo empanado (1)(2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 771 HC: 74,47 gr; Prot: 43,42,gr;Lip: 34,4</p>	<p>Día : 26</p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Halibut (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 825; HC: 96 gr; Prot: 47 gr; Lip: 31 gr</p>	<p>Día : 27</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Tortilla (1) de patata con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 745 HC: 99,24 gr;Prot: 33,1gr; Lip: 26,64</p>	<p>Día : 28</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Muslos de pollo al horno con lechuga y patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 734 HC: 90,76gr; Prot: 44,76gr; Lip: 23</p>	<p>Día : 29</p> <p>1º.- Judías verdes con patata y zanahoria 2º.- Merluza (4) a la romana (1)(2) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 692; HC: 78gr; Prot: 29 gr; Lip: 31 gr</p>

- Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; 2. Gluten; 3. Leche; 4. Pescado; 5. Sésamo, frutos secos Los productos que contienen los alérgenos citados son sustituidos por su alternativa correspondiente cada día. (Productos aptos para celíacos, elaboración de recetas sin leche, sin pescado, sin huevo o sin frutos secos para los diferentes casos)
- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 7-12 años