



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>¡BIENVENIDOS AL COLE!</h1>				
Día : 7	Día : 8	Día : 9	Día : 10	Día : 11
1º.- Spaguettis con tomate (2) 2º.- Tortilla york y queso (1)(3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Vichysoisse 2º.- Albóndigas en salsa de tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Menestra 2º.- Halibut (4) a la romana (1) (2) con ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Paella 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Alubias con verduras 2º.- Buñuelos de bacalao (1) (2) (4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua
Kcal:765 ; HC:99.26gr; Prot: 25.2gr; Lip:32.57 gr	Kcal: 818.15 ; HC:95.54 gr; Prot: 33.05 gr; Lip: 35	Kcal: 777 ; HC:98.56 gr; Prot: 46.88 gr; Lip:24.5 gr	Kcal: 726; HC: 92 gr; Prot: 33 gr ;Lip: 27 g	Kcal: 720; HC: 56 gr; Prot: 41 gr; Lip: 38 gr
Día : 14	Día : 15	Día : 16	Día : 17	Día : 18
1º.- Lentejas con arroz y verduras 2º.-Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla (1) de patata Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Vichysoisse 2º.- Salchichas con patatas fritas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Merluza (1) (2) (4) en salsa verde Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Borrajitas con zanahoria y patata 2º.-Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua
Kcal: 703 HC: 77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr	Kcal:766 ; HC:92gr; Prot: 32gr; Lip:32 gr	Kcal: 884; HC: 98,5 gr; Prot: 35,37 gr; Lip: 39,25 gr	Kcal: 728 HC: 95,19 gr; Prot: 36,85 gr; Lip: 24,45gr	Kcal:710; HC: 77,11 gr; Prot: 44,28 gr; Lip: 26,8 gr
Día : 21	Día : 22	Día : 23	Día : 24	Día : 25
1º.- Puré de patata 2º.- Lomo adobado y ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Garbanzos con verduras 2º.- Muslitos de pollo con champiñones Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	1º.- Sopa con estrellitas (2) 2º.- Pechugas de pollo empanadas (1) (2) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza al horno (4) con ensalada (6) Postre: Fruta de temporada
Kcal:768,5; HC:82,38 gr; Prot: 45,6 gr; Lip: 29,93 gr	Kcal: 866 ; HC: 102 gr; Prot: 38,8 gr; Lip: 36,28 gr	Kcal: 755 ; HC: 81,29 gr; Prot: 41,3 gr; Lip:31,42 gr	Kcal: 767,54 ; HC: 81,67gr; Prot: 28gr; Lip:28,36 g	Kcal:733 ; HC: 101gr; Prot: 30 gr; Lip: 26gr
Día : 28	Día : 29	Día : 30	<p>- ¡Volvemos al cole! Recuerda comer de forma saludable. - Empieza con un buen desayuno: nada de chocolate, magdalenas, bollos, croissant... Es preferible un vaso de leche y una pieza de fruta.</p>	
1º.- Menestra 2º.- Hamburguesa con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Tortilla de york y queso (1) (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	1º.- Alubias con verduras y arroz 2º.- Halibut (4) a la romana (1)(2) con ensalada (6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	<p>- Recuerda que hay que consumir 3 frutas al día, los zumos y los batidos de compra no cuentan. Hay que comer frutas enteras. - Hay muchas frutas, así que elige la que más te guste.</p>	
Kcal: 777; HC: 98,56 gr; Prot: 46,88 gr; Lip: 24,5 gr	Kcal: 777; HC: 98,56 gr; Prot: 46,88 gr; Lip: 24,5	Kcal: 814; HC: 78,91 gr; Prot: 35,43 gr; Lip: 41,2 gr		

- 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