

MENÚ SIN LECHE



1		2		3		4		5			
GUISANTES Con jamón BACALAO Con tomate FRUTA, PAN		ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN		LENTEJAS GUIADAS Con verduras TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN		FIDEUA DE VERDURAS LOMO DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN		PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con champiñón YOGUR DE SOJA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
11		12		13		14		15			
ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN		JUDÍAS VERDES Con pavo TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN		PURÉ DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO Con patatas FRUTA, PAN		MACARRONES BOLOÑESA (Con carne de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Al horno con verduras YOGUR DE SOJA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
18		19		20		21		22			
ESPAGUETIS CON TOMATE BOQUERÓN MARIPOSA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN		ALUBIAS BLANCAS Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN		MENÚ DEL ALUMNO ARROZ TRES DELICIAS (Con jamón, huevo y zanahoria) HAMBURGUESA DE TERNERA Con beicon NATILLAS DE SOJA, PAN		PURÉ DE CALABAZA CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto FRUTA, PAN		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
NO LECTIVO		TALLARINES Con verduras FILETE DE MERLUZA Con tomate aliñado FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN		PURÉ DE ZANAHORIA MAGRO DE CERDO Con tomate FRUTA, PAN		LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con jamón YOGUR DE SOJA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
1		2		3		4		5			
										KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	