

MENÚ SIN LECHE



3		4		5		6		7			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		ESPAGUETIS CON TOMATE		ARROZ REHOGADO Con tomate		LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura		PURÉ DE CALABACÍN Con croutons		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate aliñado		BOQUERONES EN TEMPURA Ensalada de brotes verdes (sin leche)		FILETE DE PAVO Con puré de patata		MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada mixta		POLLO AL HORNO Con pisto		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
10		11		12		13		14			
MACARRONES BOLOÑESA Con carne picada de ternera		GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patatas		PURÉ DE VERDURAS De la huerta		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con asadillo de pimienta		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		MAGRO DE CERDO Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
17		18		19		20		21			
ARROZ Con verduras y pollo		BRÓCOLI REHOGADO Con ajito		MENU DEL ALUMNO PURÉ DE CALABAZA Ecológica		ESPIRALES DE VERDURAS		GUISANTES REHOGADOS Con virutas de jamón		KCAL	
BACALAO Con tomate		LOMO DE SAJONIA Con patata bastón		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin leche)		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		FILETE DE MERLUZA Con ensalada mixta		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		LÍPIDOS	
24		25		26		27		28			
PURÉ DE ZANAHORIA		TALLARINES THAI Con soja y verduras		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		SOPA DE COCIDO (con fideos)		FESTIVO		KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con quinoa rehogada		FILETE DE ABADEJO Con ensalada mixta		TORTILLA DE PATATA Con tomate aliñado		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FESTIVO		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FESTIVO		LÍPIDOS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FESTIVO		KCAL	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FESTIVO		PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		FESTIVO		LÍPIDOS	