

MENÚ 1er Ciclo



1		2		3		4		5			
ARROZ TRES DELICIAS		ALUBÍAS BLANCAS		CODITOS CON TOMATE		<b>MENU DEL ALUMNO</b>		GUISANTES		KCAL	
HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE		(zanahoria, pimiento, cebolla y patata)		SUPREMA DE MERLUZA CON VERDURAS		CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO		REHOGADOS CON JAMÓN		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN		HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN		FRUTA O YOGUR, PAN		FINGER DE POLLO CON TOMATE		CINTA DE LOMO ADOBADA CON PAPAS FRITAS		PROTEÍNAS	
		FRUTA O YOGUR, PAN				FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
JUDÍAS VERDES REHOGADOS CON JAMÓN		ARROZ CON VERDURAS Y SALSA ESPAÑOLA		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		MACARRONES CON TOMATE		KCAL	
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA con papas dado		FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta		FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑÓN		COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata)		DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
LENTEJAS ESTOFADAS		CREMA DE CALABAZA		ESPIRALES NAPOLITANA						KCAL	
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE		FILETE DE POLLO EN SALSA		LENGUADINA CON ENSALADA		<b>FIESTA</b>		<b>FIESTA</b>		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN						PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
ARROZ CON TOMATE		TIBURONES CON VERDURAS		LENTEJAS GUIADAS		CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
SALCHICHAS DE AVE		TORTILLA DE PATATA CON TOMATE		(zanahoria, pimiento, cebolla y patata)		FILETE DE POLLO AL HORNO CON PATATAS		COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		LENGUADINA CON ENSALADA		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30									
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)								KCAL	
LOMO DE SAJONIA CON PATATAS		CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN								HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN								PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	