

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

PROTEINA VEGETAL 4

5

Macarrones integrales a la Carbonara  
Ensalada de patata y alioli

Garbanzos viudos  
Ensalada de legumbre

Judías verdes con patata  
Brócoli con pimiento escabechado

Gazpacho  
Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos

Sopa con fideo italiano  
Ensalada de pasta

Merluza a la plancha  
Ensalada lechuga y maíz / Pan  
Fruta Variada

Revuelto de york y queso  
Lechuga / Pan Integral  
Yogur / Fruta Variada

Pechuga de pavo a la plancha  
Tomate dado / Pan  
Fruta Variada

Cuscus de garbanzos y verduras  
Pan Integral  
Fruta Variada

Pollo al chilindrón  
Pimientos asados / Pan  
Fruta Variada

KCal 407 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 744 Prot 65 HC 87 Lip 26

KCal 749 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 735 Prot 58 HC 88 Lip 23

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

8

9

PROTEINA VEGETAL 10

FRANCÉS 11

12

Arroz Integral con tomate  
Ensalada italiana de pasta integral

Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria)  
Ensalada de judía verde y huevo duro

Coca de verduras  
Ensalada aragonesa

Ratatouille  
Endivia con pera en salsa de mostaza

Macarrones con queso  
Ensalada de arroz y york

Filete ruso en salsa española  
Champiñones / Pan  
Fruta Variada

Tortilla de patata  
Lechuga/ Pan Integral  
Fruta Variada

Lentejas a la jardinera  
Pan  
Fruta Variada

Blanquette de Pollo con Arroz Basmati  
Pan Integral  
Yogurt/ Variada

Pescadilla a la romana  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada

KCal 786 Prot 68 HC 93 Lip 30

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 737 Prot 53 HC 90 Lip 19

KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

15

16

17

PROTEINA VEGETAL 18

19

Judía Verde con Patata  
Coliflor con ajoaceite

Macarrones integrales con tomate  
Ensalada de arroz integral

Alubias blancas a la bilbaina  
Ensalada de garbanzos

Gazpacho  
Ensalada Variada

Arroz de pollo al curry  
Taboule

Cabezada a la plancha  
Lechuga/ Pan  
Fruta Variada

Revuelto de calabacín y patata  
Lechuga/ Pan  
Fruta Variada

Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate / Pan  
Fruta Variada

Guisantes con patatas guisadas y verduras  
Pan Integral  
Fruta Variada

Merluza a la plancha  
Zanahoria rallada / Pan  
Yogur / Fruta Variada

KCal 734 Prot 61 HC 87 Lip 30

KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29

KCal 751 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 743 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 726 Prot 68 HC 91 Lip 26

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

ALEMÁN 22

23

PROTEINA VEGETAL 24

25

MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26

Ensalada Alemana  
Col con refrito

Macarrones integrales con queso  
Ensalada de pasta integral

Arroz con tomate  
Ensalada de tomate y patata

Acelgas con refrito  
Menestra de Verduras

Ensalada de pasta con Atún

Pollo en salsa alemana con champiñones  
Pan  
Fruta Variada

Bacalao empanado\*  
Ensalada lechuga / Pan Integral  
Fruta Variada

Alubias con borrajas  
Pan  
Fruta Variada

Tortilla de patata \*  
Lechuga / Pan Integral  
Fruta Variada

Hamburguesa completa con Patatas Fritas  
Ketchup  
Helado (Polo de Limón y Naranja)

KCal 752 Prot 65 HC 91 Lip 29

KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 733 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 747 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 789 Prot 63 HC 94 Lip 30

## LUNES

## MARTES

29

30

Judía verde con Zanahoria y huevo duro  
Ensalada campera

Paella Mixta  
Cuscus

Lomo en salsa de mostaza  
Pan  
Fruta Variada

Merluza a la plancha  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada

KCal 725 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 731 Prot 57 HC 90 Lip 25

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º A6400079

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista - Nutricionista. Col. N.º A6400079  
**GS** corporación  
gastronomía & servicios