

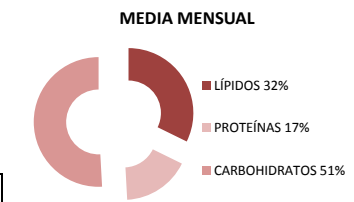


	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMER PLATO		Macarrones c/queso Huevos fritos con Jamón Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz con magro y gulsantes Merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Puré de zanahoria Ragout de ternera a la Jardinera Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos	
Energía (kcal)	682,44	746,76	609,10	651,95	672,56	
Lípidos (g)	21,53	27,43	25,69	23,78	24,61	
Proteínas (g)	27,55	36,52	23,75	29,30	29,28	
Carbohidrato(g)	99,08	89,29	72,12	79,07	84,89	
PRIMER PLATO	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
SEGUNDO PLATO	Lentejas estofadas Tortilla de Jamón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Varitas de merluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis carbonara Escalope de pollo con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Merluza en salsa con arroz blanco Postre lácteo Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos
Energía (kcal)	617,18	698,06	634,08	658,40	651,77	814,87
Lípidos (g)	23,98	19,02	20,68	21,15	29,07	28,47
Proteínas (g)	19,02	26,19	25,78	32,89	28,79	33,16
Carbohidrato(g)	82,88	96,53	88,52	84,46	68,34	105,18
PRIMER PLATO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
SEGUNDO PLATO	Judías verdes Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espirales boloñesa Limanda a la andaluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas con verduras Tortilla española c/tomate Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanés Pollo al curry con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de picadillo Cordon bleu con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, crustáceo, molusco, apio, sésamo, sulfitos, mostaza, cacahuete, frutos secos
Energía (kcal)	728,19	663,54	691,14	575,52	659,45	663,57
Lípidos (g)	28,54	19,86	27,28	18,32	27,77	24,35
Proteínas (g)	31,16	29,48	26,85	23,28	28,63	27,88
Carbohidrato(g)	87,88	93,29	83,91	75,22	76,61	83,38
PRIMER PLATO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
SEGUNDO PLATO	Coditos c/tomate Cinta de lomo adobada con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas marinera Huevos fritos con tomate Postre lácteo Pan blanco	Lentejas guisadas Merluza en salsa verde c/gulsantes Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Filete de ternera con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						Gluten, huevo, soja, apio, sésamo, sulfitos, cacahuete, frutos secos
Energía (kcal)	645,87	658,40	639,26	571,14	606,93	1040,54
Lípidos (g)	22,73	21,15	26,16	16,24	25,04	37,11
Proteínas (g)	21,48	32,89	20,49	29,11	29,52	44,50
Carbohidrato(g)	91,78	84,46	79,23	76,92	66,02	132,80
PRIMER PLATO	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE ABRIL

Beneficios nutricionales de las carnes magras (cortes limpios, con muy poca grasa):

- bajas en colesterol
- ayudan a reparar nuestros tejidos y órganos
- tienen menos grasas saturadas



*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

*Se emplea aceite de oliva y girasol

*Postre lácteo de NESTLÉ

*La comida va acompañada de agua.

*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

