



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3ª SEMANA	1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada				1º Crema de puerros				1º Espirales integrales a la Carbonara c/queso				1º Potaje de judías c/ verduras de temporada				1º Sopa de estrellas C/ Pollo y Zanahorias				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	HIDRATOS DE CARBONO	56%	56%
13-18 AÑOS	1266	55%	30%	15%	672	59%	18%	23%	1116	54%	33%	12%	1099	53%	36%	11%	904	59%	24%	17%			
3-12 AÑOS	647	55%	30%	15%	430	59%	18%	23%	820	54%	33%	12%	753	55%	34%	11%	686	59%	24%	17%			
Alérgenos	🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS		
2ª SEMANA	1º Potaje de lentejas C/ verduras de temporada				1º Arroz 3 delicias S/ TORTILLA				1º Crema de calabaza				1º Potaje de arvejas S/ HUEVO				1º Macarrones integrales en salsa Milanessa C/ verduras y pollo				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
13-18 AÑOS	860	55%	30%	15%	863	53%	25%	22%	674	58%	27%	15%	893	56%	34%	10%	904,5	59%	27%	14%	HIDRATOS DE CARBONO	56%	56%
3-12 AÑOS	665	55%	30%	15%	720	53%	25%	22%	416	58%	27%	15%	618	56%	34%	10%	711,6	59%	27%	14%	GRASAS	29%	29%
Alérgenos	🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS		
3ª SEMANA	1º Potaje de judías C/ verduras de temporada				1º Espaguetis integrales a la boloñesa C/ Queso				1º Crema de champiñón				1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada				1º Sopa de tomate				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
13-18 AÑOS	1147,5	56%	34%	10%	918	57%	31%	12%	861	51%	28%	21%	811	50%	29%	21%	1268	55%	31%	14%	HIDRATOS DE CARBONO	54%	54%
3-12 AÑOS	737	56%	34%	10%	559	57%	31%	12%	533	51%	28%	21%	610	50%	29%	21%	787	55%	32%	13%	GRASAS	31%	31%
Alérgenos	🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS		
4ª SEMANA	1º Potaje de verduras de temporada				1º Sopa de fideos C/pollo				1º Crema de calabacín				1º Potaje de arvejas S/ HUEVO				1º Cema de zanahoria				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
13-18 AÑOS	858	56%	34%	10%	731,5	57%	32%	11%	753	59%	17%	24%	760	59%	22%	19%	818	58%	32,00%	10%	HIDRATOS DE CARBONO	58%	58%
3-12 AÑOS	596	56%	34%	10%	479	57%	32%	11%	455	58%	17%	25%	670	60%	22%	18%	637	58%	32%	10%	GRASAS	27%	27%
Alérgenos	🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				🚫🥚				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS		
		H.C	G	P	% CALÓRICO	kcal		13-18 años	Siempre acompaña al menú;		3-12 años	kcal		% CALÓRICO	H.C	G	P	DISTRIBUCIÓN MEDIA INGESTA ALMUERZO					
		45-55%	30-35%	12-15%	30-35%	790-1100 Kcal		150-200 gr	POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA		100-150 gr	600-790 Kcal		30-35%	45-55%	30-35%	12-15%	PERFIL CALÓRICO SEGÚN NORMATIVA					
		56%	29%	15%	34%	908,875		60 gr	PAN DIARIO E INTEGRAL 2/SEMANAL		30 gr	626,48		35%	56%	29%	15%	VALORACIÓN BALANCE MENÚ MENSUAL					

Se ofrece yogures de sabor el 1º y 3º mes de cada mes.
Se ofrece gofio 2 veces / semana con legumbres.
Se utiliza siempre para cocinar Sal Yodada.