



	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
1ª 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				HIDRATOS DE CARBONO	55%	55%
	2º Salchichas de pollo a la plancha C/ arroz y huevos revueltos				2º Fogonero encebollado c/ papas guisadas y pimientos rojos				2º Tortilla francesa c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				2º Albóndigas fritas en salsa de tomate c/ Ensalada de millo y cherry				2º Ropa vieja de atún c/ Ensalada lechuga, zanahoria y tomate				GRASAS	30%	28%
	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	PROTEÍNAS	16%	15%
	13-18 AÑOS	1114	53%	33%	14%	672	59%	18%	23%	1043	49%	38%	13%	1099	53%	36%	11%	904	59%	24%	17%	MEDIA KCAL/ SEMANAL	966,4
3-12 AÑOS	747	53%	23%	14%	430	59%	18%	23%	746	49%	39%	12%	754	53%	36%	11%	686	59%	24%	17%	% CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	36%	37%
Alérgenos	🍎 🍌				🍎 🍌 🍇				🍎 🍌 🍇 🥬				🍎 🍌				🍌 🍇				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS		
2ª SEMANA	1º Potaje de lentejas c/ verduras de temporada				1º Arroz 3 delicias				1º Crema de calabaza				1º Potaje de arvejas con huevo				1º Macarrones integrales en salsa Milanessa c/ verduras y pollo				HIDRATOS DE CARBONO	55%	55%
	2º Fogonero a la plancha c/ Papas y gofio amasado				2º Pechuga pollo a la plancha c/ Ensalada tomate, lechuga y zanahoria				2º Estofado de ternera c/ Ensalada de millo y cherry				2º Churros de pescado fritos c/ Ensalada de millo y cherrys.				2º Revuelto de verduras				GRASAS	28%	28%
	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	PROTEÍNAS	17%	17%
	13-18 AÑOS	860	55%	30%	15%	885	51%	30%	19%	674	58%	27%	15%	747	58%	30%	12%	879	53%	25%	22%	MEDIA KCAL/ SEMANAL	809
3-12 AÑOS	665	55%	30%	15%	722	51%	30%	19%	416	58%	27%	15%	546	58%	30%	12%	642	53%	25%	22%	% CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	30%	33%
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				HIDRATOS DE CARBONO	52%	51%
	2º Croquetas de atún y bacalao fritas c/ Ensalada de millo y cherry				2º Tortilla francesa c/ Ensalada tomate, lechuga y zanahoria				2º Estofado de pavo c/ huevo y verdura de temporada				2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				2º Jamoncitos de pollo fritos c/ champiñón al ajillo				GRASAS	32%	33%
	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	PROTEÍNAS	16%	16%
	13-18 AÑOS	1126	52%	37%	11%	892	50%	37%	13%	861	51%	28%	21%	811	50%	29%	21%	1268	55%	31%	14%	MEDIA KCAL/ SEMANA	991,6
3-12 AÑOS	794	52%	37%	11%	648	47%	37%	13%	533	51%	28%	21%	610	50%	29%	21%	787	55%	32%	13%	% CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	37%	37%
Alérgenos	🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇				🍌 🍇 🍌 🍇				🍌 🍇				🍌 🍇				🍌				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS		
4ª SEMANA	1º Potaje de verduras de temporada				1º Sopa de fideos c/pollo y huevo				1º Crema de calabacín				1º Potaje de arvejas con huevo				1º Cema de zanahoria				HIDRATOS DE CARBONO	55%	55%
	2º Fogonero empanado frito c/ Ensalada de millo y cherry				2º Lomo a la plancha c/ Ensalada tomate, lechuga y znahorias				2º Pechuga de pavo c/Arroz integral en salsa de soja				2º Atún en salsa de tomate c/ brócoli				2º Ropavieja de ternera c/ Ensalada de millo y cherry				GRASAS	30%	29%
	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	PROTEÍNAS	15%	15%
	13-18 AÑOS	863	55%	35%	10%	789	54%	35%	11%	753	59%	17%	24%	772,5	51%	29%	20%	818	58%	32,00%	10%	MEDIA KCAL/ SEMANA	799,1
3-12 AÑOS	680	52%	35%	10%	497	54%	35%	11%	455	58%	17%	25%	638	51%	28%	21%	637	58%	32%	10%	% CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	30%	32%
Alérgenos	🍌 🍇 🍌 🍇				🍌 🍇 🍌 🍇				🍌 🍇				🍌 🍇 🍌 🍇				🍌				13-18 AÑOS 3-12 AÑOS		

13-18 años Siempre acompaña al menú; **3-12 años**
 150-200 gr → POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA → 100-150 gr
 60 gr → PAN DIARIO E INTEGRAL 2/SEMANAL → 30 gr
 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.

kcal	% CALÓRICO	H.C	G	P	DISTRIBUCIÓN MEDIA INGESTA ALMUERZO
600-790 Kcal	30-35%	45-55%	30-35%	12-15%	PERFIL CALÓRICO SEGÚN NORMATIVA
631,65	35%	54%	30%	16%	VALORACIÓN BALANCE MENÚ MENSUAL