

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

MENÚ GENERAL



4		5		6		7		8				
LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con jamón	TIBURONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABACÍN	KCAL					659		
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con asadillo de pimientos	MERLUZA A LA GADITANA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO					55		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS					27		
										LÍPIDOS		34
11		12		13		14		15				
ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verdura y chorizo	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE PICADILLO	KCAL					648		
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	LENGUADINA Con ensalada de tomate y maíz	CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto	FILETE DE MUJOL Con tomate	FILETE DE POLLO con patatas fritas	HIDRATOS DE CARBONO					53		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS					30		
										LÍPIDOS		33
18		19		20		21		22				
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata)	LENTEJAS GUIADAS Ecológicas	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA	GUISO DE PATATAS Con verduras y magro	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL					641		
FILETE DE ABADEJO Con ensalada de tomate aliñado	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa con patatas fritas	BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO					58		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					28		
										LÍPIDOS		28
25		26		27		28		29				
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	MACARRONES NAPOLITANA	JUDIAS BLANCAS GUIADAS Con verduras	THANKSGIVING MENU CREMA DE CALABAZA	ARROZ BASMATI Rehogado	KCAL					679		
SUPREMA DE MERLUZA En salsa	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de brotes verdes	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE PAVO AL HORNO Con puré de patata	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO					51		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					24		
										LÍPIDOS		29
2		3		4		5		6				
								FESTIVO		KCAL		
										HIDRATOS DE CARBONO		
										PROTEÍNAS		
										LÍPIDOS		

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

Menú 1er Ciclo



4	5	6	7	8
<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con jamón</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con asadillo de pimientos</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>TIBURONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)</p> <p>MERLUZA A LA GADITANA Con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
11	12	13	14	15
<p>ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verdura</p> <p>LENGUADINA Con ensalada de tomate y maíz</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISANTES CON JAMÓN</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>FILETE DE POLLO Al horno con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
18	19	20	21	22
<p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>FILETE DE ABADEJO Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS GUIADAS Ecológicas</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISO DE PATATAS Con verduras y magro</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
25	26	27	28	29
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES NAPOLITANA</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con ensalada de brotes verdes</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS BLANCAS GUIADAS Con verduras</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>THANKSGIVING MENU</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO Con puré de patata</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ BASMATI Rehogado</p> <p>POLLO EN SALSAS</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
2	3	4	5	6
				<p>FESTIVO</p>

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

MENÚ PURÉ



4		5		6		7		8			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
11		12		13		14		15			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
18		19		20		21		22			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
25		26		27		28		29			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
2		3		4		5		6			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		FESTIVO		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN				HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



4		5		6		7		8			
LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con jamón	TIBURONES CON TOMATE	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABACÍN	KCAL						
FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta	TORTILLA FRANCESA Con asadillo de pimientos	MERLUZA A LA GADITANA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE TERNERA Con ensalada	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
11		12		13		14		15			
ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verdura	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE FIDEOS	KCAL						
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	LENGUADINA Con ensalada de tomate y maíz	LOMO DE CERDO Con ensalada	FILETE DE MUJOL Con tomate	FILETE DE POLLO con ensalada	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
18		19		20		21		22			
ESPAGUETIS CON TOMATE	LENTEJAS GUIADAS Ecológicas	MENÚ DEL ALUMNO		GUISO DE PATATAS Con verduras	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL					
FILETE DE ABADEJO Con ensalada de tomate aliñado	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	CREMA DE ZANAHORIA		BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
						LÍPIDOS					
25		26		27		28		29			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	MACARRONES NAPOLITANA	JUDIAS BLANCAS GUIADAS Con verduras	THANKSGIVING MENU		ARROZ BASMATI Rehogado	KCAL					
SUPREMA DE MERLUZA Al horno	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de brotes verdes	TORTILLA FRANCESA Con tomate	CREMA DE CALABAZA		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN		FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
						LÍPIDOS					
2		3		4		5		6			
								FESTIVO	KCAL		
									HIDRATOS DE CARBONO		
									PROTEÍNAS		
									LÍPIDOS		

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

MENÚ SIN GLUTEN



4		5		6		7		8			
LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con jamón		TIBURONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate) (sin gluten)		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)		CREMA DE CALABACÍN		KCAL	
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin gluten)		TORTILLA DE PATATA Con asadillo de pimientos		MERLUZA A LA GADITANA Con verduras (sin gluten)		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
11		12		13		14		15			
ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verdura y chorizo		CREMA DE VERDURAS De la huerta		GUISANTES CON JAMÓN		SOPA DE PICADILLO (sin gluten)		KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		LENGUADINA Con ensalada de tomate		CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto		FILETE DE MUJOL Con tomate		FILETE DE POLLO con patatas fritas		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
18		19		20		21		22			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) (sin gluten)		LENTEJAS GUIADAS Ecológicas		MENÚ DEL ALUMNO		GUISO DE PATATAS Con verduras y magro		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)		KCAL	
FILETE DE ABADEJO Con ensalada de tomate aliñado		TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate		CREMA DE ZANAHORIA		BACALAO Con tomate		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		HAMBURGUESA DE TERNERA Completa con patatas fritas		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
				YOGUR DE SABORES, PAN						LÍPIDOS	
25		26		27		28		29			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		MACARRONES NAPOLITANA (sin gluten)		JUDIAS BLANCAS GUIADAS Con verduras		THANKSGIVING MENU		ARROZ BASMATI Rehogado		KCAL	
SUPREMA DE MERLUZA En salsa		LOMO DE SAJONIA Con ensalada de brotes verdes		TORTILLA DE PATATA Con tomate		CREMA DE CALABAZA		POLLO AL CURRY (sin gluten)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
2		3		4		5		6			
								FESTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



4		5		6		7		8			
LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con jamón	TIBURONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABACÍN	KCAL						
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con asadillo de pimientos	MERLUZA A LA GADITANA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
11		12		13		14		15			
ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verdura y chorizo	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE PICADILLO	KCAL						
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	LENGUADINA Con ensalada de tomate y maíz	CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto	FILETE DE MUJOL Con tomate	FILETE DE POLLO con patatas fritas	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
18		19		20		21		22			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata)	LENTEJAS GUIADAS Ecológicas	MENÚ DEL ALUMNO		GUISO DE PATATAS Con verduras y magro	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL					
FILETE DE ABADEJO Con ensalada de tomate aliñado	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	CREMA DE ZANAHORIA		BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa con patatas fritas		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
		YOGUR DE FRESA, PAN				LÍPIDOS					
25		26		27		28		29			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	MACARRONES NAPOLITANA	JUDIAS BLANCAS GUIADAS Con verduras	THANKSGIVING MENU	ARROZ BASMATI Rehogado	KCAL						
SUPREMA DE MERLUZA En salsa	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de brotes verdes	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABAZA	POLLO EN SALSA	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FILETE DE PAVO AL HORNO Con puré de patata	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
			YOGUR DE FRESA, PAN		LÍPIDOS						
2		3		4		5		6			
								FESTIVO	KCAL		
									HIDRATOS DE CARBONO		
									PROTEÍNAS		
									LÍPIDOS		

COLEGIO MALVAR



NOVIEMBRE 2024

MENÚ SIN MARISCO



4		5		6		7		8			
LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con jamón	TIBURONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABACÍN	KCAL						
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con asadillo de pimientos	MERLUZA A LA GADITANA Con verduras	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patatas dado	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
11		12		13		14		15			
ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verdura y chorizo	CREMA DE VERDURAS De la huerta	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE PICADILLO	KCAL						
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo	LENGUADINA Con ensalada de tomate y maíz	CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto	FILETE DE MUJOL Con tomate	FILETE DE POLLO con patatas fritas	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
18		19		20		21		22			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata)	LENTEJAS GUIADAS Ecológicas	MENÚ DEL ALUMNO		GUISO DE PATATAS Con verduras y magro	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL					
FILETE DE ABADEJO Con ensalada de tomate aliñado	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	CREMA DE ZANAHORIA		BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa con patatas fritas		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
		YOGUR DE SABORES, PAN				LÍPIDOS					
25		26		27		28		29			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	MACARRONES NAPOLITANA	JUDIAS BLANCAS GUIADAS Con verduras	THANKSGIVING MENU	ARROZ BASMATI Rehogado	KCAL						
SUPREMA DE MERLUZA En salsa	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de brotes verdes	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABAZA	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FILETE DE PAVO AL HORNO Con puré de patata	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS						
			YOGUR DE SABORES, PAN		LÍPIDOS						
2		3		4		5		6			
								FESTIVO	KCAL		
									HIDRATOS DE CARBONO		
									PROTEÍNAS		
									LÍPIDOS		

RECOMENDACIONES CENAS

Lunes 4. Menestra de verduras y salmón al papillote, fruta y lácteo.

Martes 5. Pollo asado con patatas, fruta y lácteo.

Miércoles 6. Cinta de lomo con zanahoria, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 7. Gallo al horno, fruta y lácteo.

Viernes 8. Perrito caliente con cebolla crujiente, fruta y lácteo.

Lunes 11. Hamburguesa casera de ternera, fruta y lácteo.

Martes 12. Consomé y filete de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 13. Pavo a la plancha con ensalada de tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 14. Ensaladilla rusa con atún, fruta y lácteo.

Viernes 15. Pizza al gusto, fruta y lácteo.

Lunes 18. Lombarda con manzana, fruta y lácteo.

Martes 19. Calabacín a la plancha, fruta y lácteo.

Miércoles 20. Lasaña con espinacas, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 21. Judías verdes con jamón, fruta y lácteo.

Viernes 22. Fajitas de pollo, fruta y lácteo.

Lunes 25. Crema de verduras y lenguado a la plancha, fruta y lácteo.

Martes 26. Consomé y filete de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 27. Lubina a la plancha con ensalada de tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 28. Brócoli rehogada con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 29. Pizza al gusto, fruta y lácteo.

