



1		2		3		4			
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		JUDÍAS VERDES Con pavo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	965
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	83
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRUTAS, PAN		PROTEÍNAS	39
								LÍPIDOS	43
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)		CREMA DE CALABAZA		GUISANTES CON JAMÓN		FIDEUA CON VERDURAS Y pollo	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		CINTA DE LOMO Con patatas		JUREL Con tomate	
FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	1059
								HIDRATOS DE CARBONO	108
								PROTEÍNAS	41
								LÍPIDOS	43
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		ARROZ TRES DELICIAS		SOPA DE ESTRELLITAS		CREMA DE CALABACÍN	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate		FILETE DE MERLUZA En salsa		MAGRO DE CERDO Con tomate		RAGOUT DE TERNERA A la riojana		POLLO AL HORNO Con patatas	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	852
								HIDRATOS DE CARBONO	88
								PROTEÍNAS	34
								LÍPIDOS	35
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con jamón		MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA		CREMA DE ZANAHORIA		ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		ENSALADA DE PASTA	
TORTILLA DE PATATA Con tomate		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con patatas		HAMBURGUESA DE TERNERA Completa	
FRUTA, PAN		HELADO, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	942
								HIDRATOS DE CARBONO	89
								PROTEÍNAS	31
								LÍPIDOS	44
28		29		30					
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO				KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



	1	2	3	
	LENTEJAS GUIADAS Con verduras CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN	JUDÍAS VERDES Con pavo SUPREMA DE MERLUZA Al horno FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas FRUTA O YOGUR, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA O YOGUR, PAN
7	8	9	10	11
ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN	CODITOS CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA O YOGUR, PAN	GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO Con patatas FRUTA O YOGUR, PAN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo BACALAO Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN
14	15	16	17	18
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA O YOGUR, PAN	ARROZ TRES DELICIAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la riojana FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con patatas FRUTA O YOGUR, PAN
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES Con jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	MENÚ DEL ALUMNO TIBURONES NAPOLITANA FINGER DE POLLO Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española LOMO DE SAJONIA Con patatas FRUTA O YOGUR, PAN	PASTA CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA Completa FRUTA O YOGUR, PAN
28	29	30		
SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO En salsa FRUTA O YOGUR, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN		



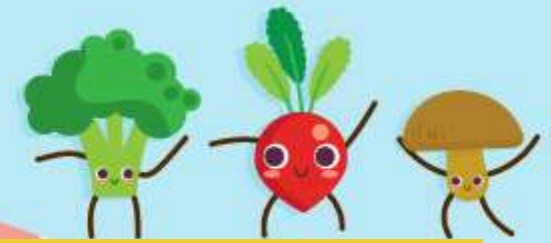
COLEGIO HÉLAIDE

JUNIO 2021

MENÚ 2do CICLO



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	JUDÍAS VERDES Con pavo	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)				KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRUTAS, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
	ARROZ CON TOMATE	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo			KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO Con patatas	BACALAO Con tomate			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACÍN			KCAL	
	TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	LOMO DE SAJONIA Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
	JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO						KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	TIBURONES NAPOLITANA	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con tomate						PROTEÍNAS	
		HELADO, PAN						LÍPIDOS	
28		29		30					
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO					KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con verduras	JUDÍAS VERDES Con pavo	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)				KCAL	
	CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de la huerta	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRUTAS, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON PAVO	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo				KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	FILETE DE POLLO Con patatas	JUREL Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACÍN				KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	FILETE DE TERNERA Con tomate	RAGOUT DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con pavo	MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	ENSALADA DE PASTA				KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con patatas	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30					
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO						KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		JUDÍAS VERDES Con pavo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA A la plancha		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRUTAS, PAN		PROTEÍNAS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)		CREMA DE CALABAZA		GUISANTES CON JAMÓN		FIDEUA CON VERDURAS Y pollo	
FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta		TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		CINTA DE LOMO Con patatas		FILETE DE POLLO Con tomate	
FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		ARROZ TRES DELICIAS		SOPA DE ESTRELLITAS		CREMA DE CALABACÍN	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate		FILETE DE TERNERA A la plancha		MAGRO DE CERDO Con tomate		RAGOUT DE TERNERA A la riojana		POLLO AL HORNO Con patatas	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con jamón		MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA		CREMA DE ZANAHORIA		ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		ENSALADA DE PASTA	
TORTILLA DE PATATA Con tomate		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con patatas		HAMBURGUESA DE TERNERA Completa	
FRUTA, PAN		HELADO, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
28		29		30					
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	



1		2		3		4			
ARROZ CON TOMATE		ACELGAS Con pavo		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE FIDEOS		KCAL	
CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína		FILETE DE POLLO Con patatas		LOMO DE SAJONIA Con tomate		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE FRUTAS, PAN		PROTEÍNAS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)		CREMA DE CALABAZA		ACELGAS CON JAMÓN		FIDEUA CON VERDURAS Y pollo	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		CINTA DE LOMO Con patatas		JUREL Con tomate	
FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
14		15		16		17		18	
CREMA DE VERDURAS		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		ARROZ TRES DELICIAS		SOPA DE ESTRELLITAS		CREMA DE CALABACÍN	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate		FILETE DE MERLUZA En salsa		MAGRO DE CERDO Con tomate		RAGOUT DE TERNERA A la riojana		POLLO AL HORNO Con patatas	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
21		22		23		24		25	
ACELGAS Con jamón		MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA		CREMA DE ZANAHORIA		ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		ENSALADA DE PASTA	
TORTILLA DE PATATA Con tomate		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con patatas		HAMBURGUESA DE TERNERA Completa	
FRUTA, PAN		HELADO, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
28		29		30					
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO				KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	JUDÍAS VERDES Con pavo	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)				KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin gluten)	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRUTAS, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin gluten)	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo (sin gluten)				KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO Con patatas	JUREL Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) (sin gluten)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN				KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	MAGRO DE CERDO Con tomate	RAGOUT DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	ENSALADA DE PASTA (sin gluten)				KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	TALLARINES NAPOLITANA (sin gluten)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con patatas	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten)	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
	HELADO sin gluten, PAN							LÍPIDOS	
28		29		30					
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO						KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	JUDÍAS VERDES Con pavo	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo)				KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin huevo)	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRUTAS, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin huevo)	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo (sin huevo)				KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO Con patatas	JUREL Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) (sin huevo)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS (sin huevo)	CREMA DE CALABACÍN				KCAL	
FILETE DE TERNERA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	MAGRO DE CERDO Con tomate	RAGOUT DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	ENSALADA DE PASTA (sin huevo)				KCAL	
FILETE DE TERNERA Con tomate	TALLARINES NAPOLITANA (sin huevo)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con patatas	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin huevo)	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
	HELADO, PAN							LÍPIDOS	
28		29		30					
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO						KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



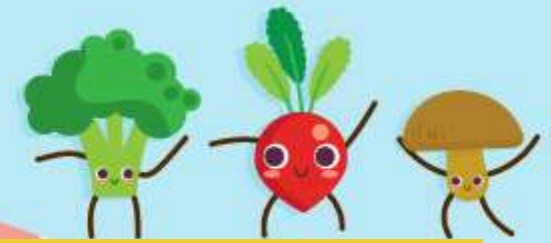
1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con verduras	JUDÍAS VERDES Con pavo		PURÉ DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin leche) FRUTA, PAN	SUPREMA DE MERLUZA En salsa		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
	ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CON TOMATE		PURÉ DE CALABAZA		GUISANTES CON JAMÓN		FIDEUA CON VERDURAS Y pollo	KCAL
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		CINTA DE LOMO Con patatas		JUREL Con tomate	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
14		15		16		17		18	
	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		ARROZ TRES DELICIAS		SOPA DE ESTRELLITAS		PURÉ DE CALABACÍN	KCAL
	TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa		MAGRO DE CERDO Con tomate		RAGOUT DE TERNERA A la riojana		POLLO AL HORNO Con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
21		22		23		24		25	
	JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA		PURÉ DE ZANAHORIA		ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		ENSALADA DE PASTA	KCAL
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin leche) HELADO de hielo, PAN		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con patatas		HAMBURGUESA DE TERNERA (sin queso)	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN			FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
									LÍPIDOS
28		29		30					
	NO LECTIVO	NO LECTIVO		NO LECTIVO				KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con verduras	JUDÍAS VERDES Con pavo	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)				KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin lactosa)	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CON TOMATE	PURÉ DE CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo				KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO Con patatas	JUREL Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS	PURÉ DE CALABACÍN				KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	MAGRO DE CERDO Con tomate	RAGOUT DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA	PURÉ DE ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	ENSALADA DE PASTA				KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin lactosa)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con patatas	HAMBURGUESA DE TERNERA (sin queso)				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	HELADO de hielo, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30					
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO						KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	JUDÍAS VERDES Con pavo	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)				KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRUTAS, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo				KCAL	
FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO Con patatas	JUREL Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACÍN				KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	MAGRO DE CERDO Con tomate	RAGOUT DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	ENSALADA DE PASTA				KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con patatas	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	HELADO de fresa, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30					
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO						KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



1		2		3		4			
	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	JUDÍAS VERDES Con pavo	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)				KCAL	
	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRUTAS, PAN				PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
7		8		9		10		11	
	ARROZ CON TOMATE	ESPAQUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABAZA	GUISANTES CON JAMÓN	FIDEUA CON VERDURAS Y pollo (sin marisco)			KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	CINTA DE LOMO Con patatas	JUREL Con tomate			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
14		15		16		17		18	
	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACÍN			KCAL	
	TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	MAGRO DE CERDO Con tomate	RAGOUT DE TERNERA A la riojana	POLLO AL HORNO Con patatas			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
21		22		23		24		25	
	JUDÍAS VERDES Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO TALLARINES NAPOLITANA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	ENSALADA DE PASTA			KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con patatas	HAMBURGUESA DE TERNERA Completa			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
28		29		30					
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO					KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES CENAS

Martes 1. Salchichas de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 2. Huevos revueltos con jamón york, fruta y lácteo.

Jueves 3. Sepia a la plancha, fruta y lácteo.

Viernes 4. Filete de salmón con espinacas, fruta y lácteo.

Lunes 8. Rollito de jamón y queso con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 9. Chuleta de sajonia, fruta y lácteo.

Miércoles 10. Filete de lenguado con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 11. Empanadillas caseras, macedonia de fruta y lácteo.

Viernes 12. Salteado de espinacas, fruta y lácteo.

Lunes 15. Salchichas de pollo frescas, fruta y lácteo.

Martes 16. Croquetas de jamón, macedonia de fruta y lácteo.

Miércoles 17. Huevos fritos con pisto, fruta y lácteo.

Jueves 18. Calamares en salsa americana, fruta y lácteo.

Viernes 19. San Jacobo de jamón y queso, fruta y lácteo.

Lunes 21. Merluza en salsa, fruta y lácteo.

Martes 22. Cinta de lomo a la plancha con calabacín, macedonia de fruta y lácteo.

Miércoles 23. Tortilla de queso con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 24. Pizza de jamón, macedonia de fruta y lácteo.

Viernes 25. Salmón al horno con tomates asados, fruta y lácteo.

