



**VIERNES**

**JUEVES**

**MIERCOLES**

**MARTES**

**LUNES**

Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

**4**

Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes de soja

Macarrones italiana (berengena, calabacin, champiñon)

York con espárragos

Pescadilla andaluza con tomate

Fruita - Batido sabores con puré de patatas

Fruita - Batido sabores

837,2 Kcal - 34,2 Prot - 24,7 Lip - 86,9 Hc

**5**

Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas

Arroz con acelgas

Temera valenciano

Herido valenciano

Temera plancha con champiñones

Fruita - Batido sabores

765,3 Kcal - 32,4 Prot - 26,9 Lip - 88,2 Hc

**6**

Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahora

Sopa de lluvia

Pollo en su jugo con patatas

Leche merengada

Tallarines con verduras y queso

Fruita

736,2 Kcal - 34,7 Prot - 28,1 Lip - 79,6 Hc

**7**

Pan - Lechuga, tomate, pipas, york

Fabada vegetal

Ensalada mixta

Albondigas en salsa con cous-cous

Fruita - Batido sabores

782 Kcal - 38,4 Prot - 25,4 Lip - 82,3 Hc

**8**

Pan - Frutos secos

Ensalada completa

Paella valenciana

Huevos fritos con jamón

Yogurt DANONE

767 Kcal - 34,7 Prot - 25,8 Lip - 81,6 Hc

**11**

Pan - Lechuga, tomate, repollo, queso

Herido de acelgas

Pechuga plancha con tomate natural

Yogurt natural

Españuets bolonésa

Lenguado a la madrileña con salteado de maíz y carota

Fruita - Batido sabores

699,7 Kcal - 34,5 Prot - 27,4 Lip - 91,5 Hc

**12**

Lechuga, tomate, remolacha, aceitunas

Sopa de fideos

Crema de garbanzos

Pizza napolitana (york, bacón, tomate, queso)

Tortilla de patatas con ensalada

Fruita

Actimel DANONE

722 Kcal - 33,4 Prot - 26,7 Lip - 92,2 Hc

**13**

Pan - Frutos secos

Ensalada hawaiana (lechuga, pollo, york, queso, maíz, pita)

Ensalada de patatas con patatas dado

"Goulash" de ternera con patatas

Fruita - Batido sabores

Merluza empada con carota y mahonesa

Fruita

715 Kcal - 35,7 Prot - 27,8 Lip - 87,3 Hc

**14**

Pan - Lechuga, tomate, maíz, pimienta

Pinchos de salchicha de frankfurt con verduras y pita

Tortilla francesa con queso fresco

Fruita - Batido sabores

789,5 Kcal - 45,1 Prot - 37,1 Lip - 87,8 Hc

**15**

Pan - Lechuga, tomate, atún, apio

Sopa cubierta

Ensalada verde con maíz

Pechuga empanada con champiñones

Helado con atún

Fruita

721 Kcal - 37,8 Prot - 29,2 Lip - 71,6 Hc

**18**

Pan - Lechuga, tomate, pepino, maíz

Ensalada de arroz con sesamo

Crema de calabacin con queso

Tortilla de queso con pimientos

Fruita - Batido sabores con espárragos

Albondigas jardinera

Fruita - Batido sabores

739,2 Kcal - 30,1 Prot - 28,2 Lip - 87,1 Hc

**19**

Pan - Lechuga, tomate, zanahora, york

Arroz de cocido

Herido valenciano

Entremiso valenciano

Entremiso plancha con berenjenas

Flan

748,8 Kcal - 31,7 Prot - 28,9 Lip - 90,5 Hc

**20**

Pan - Frutos secos

Ensalada de patata (patata, cebolla, tomate, atún, olivas)

Pastel de atún con lechuga juliana y salsa rosa

Jamón saiseado con verduras

Yogurt DANONE

Fruita

735,3 Kcal - 38,5 Prot - 29,5 Lip - 82,1 Hc

**21**

Pan - Lechuga, manzana, pasas, bacón

Fideua de champiñones (champiñon, carne picada)

Crema de verduras

Hamбургuesa con cebolla y bacon

Fruita - Batido sabores con queso fresco

772,5 Kcal - 31,9 Prot - 24,3 Lip - 90,6 Hc

**22**

Pan - Lechuga, tomate, nueces, surimi

Lentijas juliana

Pizza de tomate, york, cebolla, maíz, queso y oregano

Yogurt

Granizado de sandia

765 Kcal - 33,7 Prot - 27,8 Lip - 88,2 Hc

**25**

Pan - Lechuga, tomate, queso, olivas

Arroz tres delicias

Merluza a la plancha con guarnición

Libros de lomo con patatas

Sopa de marisco

Fruita - Batido sabores

816,3 Kcal - 31,1 Prot - 28,3 Lip - 89,7 Hc

**26**

Pan - Lechuga, tomate, carota, sesamo

Tallarines "frutos del mar" (cebolla, surimi, tomate)

Gazpacho andaluz

Huevos al plato con jamón serrano

Fruita

Yogurt DANONE

799,4 Kcal - 32,9 Prot - 27,2 Lip - 88,5 Hc

**27**

Pan - Lechuga, tomate, maíz, espárragos

Guisado del cheff

Paniñi al gusto

Pavo en salsa con guisantes, carota y flan de arroz

Natillas

817,6 Kcal - 34 Prot - 27,5 Lip - 91,4 Hc

**28**

Pan - Frutos secos

Ensalada de alubias (alubia, tomate, huevo duro)

Lasaña de carne con cebolla

Carne empanada con pisto

Macedonia de fruta

Fruita

802,5 Kcal - 37 Prot - 29,9 Lip - 83,5 Hc

**29**

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO HELADO ESPECIAL

## Reinón de hábitos:

! Papa y mamá este mes trabaja conmigo.

Me lavo las manos antes y después de cada comida

La cereza es rica en hidratos de carbono, sobre todo fructosa. Aporta cantidades significativas de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

Las fresas destacan por su aporte de vitamina C, que al absorción del hierro y la resistencia a las infecciones.

La sandía es la fruta que más cantidad de agua contiene (93%). Lo más destacado es su aporte de potasio.

## Sandia