

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1
4	5	6	7	8
Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	Crema de champiñones Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.235/774 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1	Menestra de verduras salteadas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (sin gluten) napolitana Medallón de merluza con pisto Fruta y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1	Crema de zanahoria con manzana Filete de merluza al horno Fruta y pan (sin gluten) VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3
11	12	13	14	15
Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2	Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan (sin gluten) VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1	Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2	Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1	Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Abadejo al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3
18	19	20	21	22
Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1	Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2	Puré de verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1	Sopa de pasta (sin gluten) Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2
25	26	27	28	29
Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1	Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) VE:3.290/787 GT:16 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1