

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Macarrones con tomate y queso Filete ruso en salsa con champiñones Melocoton en almibar / pan	8 MENU SIN CARNE Alubias pintas Pure de verduras Fruta / pan	9 Paella vegetal Muslo de pollo asado con lechuga Fruta / pan	10 Judias verdes con patatas Filete de merluza a la romana con limon Fruta / pan
	Kcal: 953	Kcal: 737	Kcal: 753	Kcal: 669
13 Espirales con tomate Filete de ternera con lechuga Fruta / pan	14 Lentejas Tortilla campera con tomate fresco Fruta / pan	15 Sopa de pescado Filete de pollo con pimientos rojos Natillas caseras / pan	16 Alubias blancas Granadero frito con mayonesa Fruta / pan	17 Ensalada Francesa Salchichas frescas con pure de patatas Fruta / pan
Kcal: 936	Kcal: 840	Kcal: 669	Kcal: 921	Kcal: 977
20 Macarrones con tomate Empanadillas de atun con lechuga Fruta / pan	21 Garbanzo Tortilla patatas Yogur / pan	22 Arroz con verduras Merluza fresca al horno con limon Fruta / pan	23 Sopa de ave y cocido con fideos Zancarron con piperrada Fruta / pan	24 MENU SIN CARNE Patatas a la riojana Crema de calabazay queso Fruta / pan
Kcal: 995	Kcal: 823	Kcal: 552	Kcal: 628	Kcal: 701
27 FIESTA	28 Pure de coliflor Filete de merluza a la romana con limon Fruta / pan	29 Alubias blancas Huevos gratinados Yogur / pan	30 Lentejas Brochetas de pollo con lechuga Fruta / pan	31 Caracollillos con chorizo Lomo de merluza al horno con patata panadera Fruta / pan
	Kcal: 666	Kcal: 824	Kcal: 725	Kcal: 936

Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menu, meteremos productos ecologicos (macarrones, fideos, arroz y lentejas), pan local (todos los Viernes pan integral) y 1 vez al mes comeran cacao con leche, arroz con leche o natillas caseras preparado con la leche local y yogur local.



=Pan integral Ecologico



*Nota: Los datos proporcionados a través de la e n nutricional son orientativas y se basan en fuentes biográficas, con referencia a niños de 12 años. El menú de la escuela debe dar a los niños alrededor del %30-35% de las necesidades totales de energía. Sin embargo, las les nutricionales de cada uno pueden ser mayores o menores según el sexo y la actividad física.