

## septiembre-15

**Lunes****Martes 1****Miércoles 2****Jueves 3****Viernes 4****Lunes 7****Martes 8****Miércoles 9****Jueves 10****Viernes 11**

Garbanzos con verduras

Acelga con patatas

Merluza al horno con ensalada

Contramuslo de pollo en salsa de champiñon

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años

kcal: 525,92

Prot (g): 25,29

Lip (g): 17,30

HC (g): 67,39

Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

kcal: 641,63

Prot (g): 30,85

Lip (g): 21,10

HC (g): 82,22

**Lunes 14****Martes 15****Miércoles 16****Jueves 17****Viernes 18**

Lentejas riojana

Espaguetis con salsa de tomate

Sopa de puchero con arroz

Alubias blancas con verduras

Judías verdes con patatas

Estofado de pollo al curry

Bacalao a la siciliana con ensalada

Tortilla de patatas con ensalada

Cordón bleu con ensalada

Albóndigas en salsa española

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años

kcal: 605,02

Prot (g): 30,13

Lip (g): 22,42

HC (g): 70,48

Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

kcal: 738,12

Prot (g): 36,76

Lip (g): 27,35

HC (g): 85,99

**Lunes 21****Martes 22****Miércoles 23****Jueves 24****Viernes 25**

Coditos boloñesa

Alubias blancas estofadas

Arroz campesina

Lentejas castellana

Borrajá con patatas

Jamoncitos al horno con ensalada

Tortilla francesa con ensalada

Lomo de cerdo adobado al horno con ensalada

Suprema de atún con salsa de tomate

Salchichas frescas de ave con mostaza

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años

kcal: 560,37

Prot (g): 24,29

Lip (g): 20,59

HC (g): 72,99

Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

kcal: 683,65

Prot (g): 29,63

Lip (g): 25,12

HC (g): 89,04

**Lunes 28****Martes 29****Miércoles 30****Jueves****Viernes**

Lentejas estofadas

Crema de patata y calabacín

Arroz con salsa de tomate

Merluza en salsa de almendra

Hamburguesa de ternera al horno con ensalada

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Lip (g): 21,27

HC (g): 64,54

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años

kcal: 542,64

Prot (g): 23,39

Lip (g): 25,95

HC (g): 78,74

Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

kcal: 662,02

Prot (g): 28,53