

MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA de queso y picadostes Guiso marinero con albóndigas de bacalao PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 701 prot 12% gluc 49% lip 39%	ENSALADA primavera Sopa de pollo con fideos Hamburguesa de pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 694 prot 10% gluc 56% lip 34%	ENSALADA de hortalizas Lentejas con verduras y chorizo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 705 prot 13% gluc 56% lip 31%	ENSALADA mixta Caracolas a la boloñesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 664 prot 13% gluc 59% lip 28%	Crema de verduras Merluza al vapor con salsa verde y ensalada PAN INTEGRAL SMOOTHIE DE PLÁTANO Kcal 647 prot 18% gluc 48% lip 34%
2ª Semana	ENSALADA mediterránea Pobaje de acelgas con huevo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 725 prot 16% gluc 49% lip 35%	ENSALADA de queso Esfogado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 674 prot 14% gluc 50% lip 36%	ENSALADA de bocas de mar Guiso de cazón con aletría PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 723 prot 13% gluc 49% lip 38%	Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 722 prot 18% gluc 52% lip 30%	ENSALADA primavera Arroz con verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 754 prot 14% gluc 56% lip 30%
3ª Semana	ENSALADA murciana Asado de papas y verduras al horno PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 634 prot 18% gluc 54% lip 28%	ENSALADA de queso y picadostes Caracolas con atún y queso PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 750 prot 14% gluc 55% lip 31%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 706 prot 16% gluc 65% lip 19%	ENSALADA mixta Arroz tres delicias Solomillo de pollo rustido PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 716 prot 14% gluc 54% lip 32%	ENSALADA panadera Lentejas con magra PAN BLANCO BIZCOCHO CASERO DE FRUTAS Kcal 813 prot 16% gluc 46% lip 38%
4ª Semana	ENSALADA primavera OLLA DE CERDO con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 740 prot 13% gluc 66% lip 22%	ENSALADA de york Macarrones rallados de pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 669 prot 15% gluc 61% lip 23%	ENSALADA con queso Cazuela de papas con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 724 prot 16% gluc 49% lip 36%	Ensalada Hortalizas Albóndigas a la jardinera con papas cocida PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 737 prot 10% gluc 57% lip 33%	Zarangollo con tomate aliñado Pobaje de verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 644 prot 11% gluc 53% lip 37%
5ª Semana	ENSALADA mixta Guiso de pavo con champiñones PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 682 prot 16% gluc 46% lip 38%	ENSALADA hortalizas Espirales a la boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 718 prot 14% gluc 60% lip 26%	ENSALADA murciana Guiso de merluza con papas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 729 prot 15% gluc 51% lip 34%	ENSALADA primavera Asado de muslitos de pollo con papas y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 637 prot 13% gluc 53% lip 34%	ENSALADA de caballa Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO LECHE CON CACAO Kcal 793 prot 15% gluc 57% lip 29%
6ª Semana	ENSALADA primavera Sopa de garbanzos con pelotas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 725 prot 16% gluc 66% lip 18%	ENSALADA de pasta Jamoncitos de pollo a la murciana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 756 prot 15% gluc 61% lip 24%	ENSALADA mediterránea Lentejas con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 768 prot 16% gluc 57% lip 27%	ENSALADA de queso Fideuá valenciano con carne PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 766 prot 14% gluc 52% lip 34%	ENSALADA mixta Guiso de cazón con huevo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 697 prot 13% gluc 46% lip 42%
7ª Semana	ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 744 prot 16% gluc 67% lip 18%	ENSALADA de atún Arroz a la cubana con salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 783 prot 10% gluc 50% lip 40%	ENSALADA panadera Asado de pescado con papas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 793 prot 13% gluc 52% lip 36%	ENSALADA mixta Sopa de fideos Lomo en salsa de manzana y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 660 prot 21% gluc 56% lip 23%	ENSALADA de hortalizas Macarrones con atún y tomate PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 759 prot 13% gluc 68% lip 19%
8ª Semana	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 746 prot 14% gluc 63% lip 23%	Ensalada de atún Lasaña de verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 704 prot 15% gluc 61% lip 25%	ENSALADA mixta Cazuela de rape PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 616 prot 11% gluc 54% lip 35%	ENSALADA hortalizas Arroz con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 627 prot 14% gluc 56% lip 30%	ENSALADA de pollo veraniega Guiso de garbanzos con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 775 prot 10% gluc 58% lip 33%

Menú valorado por Lucía González, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00081.

CALENDARIO ESCOLAR 2019 - 2020

septiembre - 2019	octubre - 2019	noviembre - 2019	diciembre - 2019	enero - 2020
Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
febrero - 2020	marzo - 2020	abril - 2020	mayo - 2020	junio - 2020
Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30