

MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR LENTEJAS CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 761 prot 17 gluc 59% lip 24%	ENSALADA MARINERA ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 680 prot 18% gluc 56% lip 26%	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 738 prot 17% gluc 46% lip 37%	ENSALADA DE POLLO VERANIEGA ALUBIAS CON ARROZ Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 614 prot 13% gluc 55% lip 32%	ENSALADA DE LOMBARDA Y MANZANA GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 673 prot 15% gluc 59% lip 26%
2ª Semana	ENSALADA CON CRUJIENTES DE POLLO POTAJE DE GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 612 prot 13% gluc 54% lip 33%	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 770 prot 17% gluc 47% lip 36%	ARROZ TRES DELICIAS CASERO BACALAO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 652 prot 16% gluc 57% lip 27%	ENSALADA MURCIANA ASADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS Kcal 709 prot 15% gluc 53% lip 33%	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 699 prot 18% gluc 62% lip 20%
3ª Semana	ENSALADA PANADERA ASADO DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 644 prot 15% gluc 48% lip 37%	ENSALADA HORTALIZAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PURÉ DE PATATAS CASERO PAN INTEGRAL NARANJA CON CANELA Kcal 647 prot 12% gluc 60% lip 29%	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 727 prot 20% gluc 54% lip 25%	ENSALADA CON CABALLAS PASTA A LA BOLONESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 728 prot 16% gluc 59% lip 25%	ENSALADA MIXTA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 620 prot 16% gluc 60% lip 24%
4ª Semana	ENSALADA MIXTA HUEVO AL PLATO Y PATATAS ASADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 712 prot 15% gluc 58% lip 26%	POTAJE DE ALUBIAS ALITAS O JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 653 prot 11% gluc 44% lip 45%	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUISO DE RAPE CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 639 prot 13% gluc 48% lip 39%	ENSALADA MEDITERRÁNEA SOPA MARAVILLA CON GARBANZOS Y CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 696 prot 18% gluc 53% lip 29%	ENSALADA DE BOCAS DE MAR PAELLA DE MAGRA Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 670 prot 11% gluc 61% lip 27%
5ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 708 prot 18% gluc 48% lip 35%	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 775 prot 15% gluc 53% lip 31%	ENSALADA MIXTA GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN BLANCO NARANJA CON CANELA Kcal 617 prot 16% gluc 57% lip 28%	ENSALADA PRIMAVERA TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 709 prot 12% gluc 62% lip 26%	ENSALADA DE POLLO VERANIEGA GUISO DE GARBANZOS CON ARROZ PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 764 Prot 12% Gluc 58% Lip 30%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS ESTOFADO DE COSTILLEJAS CON PASTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	ENSALADA MEDITERRÁNEA ASADO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 627 prot 16% gluc 45% lip 39%	ZARANGOLLO CON TOMATE ALIÑADO ALUBIAS CON CHORIZO PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 753 prot 11% gluc 55% lip 35%	ENSALADA PANADERA SOPA CUBIERTA HAMBURGUESA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 763 prot 21% gluc 46% lip 33%	ENSALADA DE LOMBARDA ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO LECHE CON CACAO Kcal 676 prot 13% gluc 59% lip 28%
7ª Semana	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 730 prot 13% gluc 58% lip 31%	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 21%	POTAJE DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS Kcal 677 prot 20% gluc 47% lip 32%	ENSALADA MURCIANA PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 705 prot 13% gluc 61% lip 27%	ENSALADA BOCAS DE MAR SOPA DE GARBANZOS CON ALBÓNDIGAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 685 prot 17% gluc 63% lip 20%
8ª Semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 620 prot 15% gluc 53% lip 32%	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 684 prot 15% gluc 54% lip 31%	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 724 prot 13% gluc 59% lip 27%	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPAQUETIS A LA BOLONESA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 778 prot 13% gluc 53% lip 34%	ENSALADA DE YORK GUISO DE MERLUZA CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 627 prot 17% gluc 48% lip 35%

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

CALENDARIO ESCOLAR 2020 - 2021

septiembre - 2020	octubre - 2020	noviembre - 2020	diciembre - 2020	enero - 2021
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 - 2021	marzo - 2021	abril - 2021	mayo - 2021	junio - 2021
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	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