



MENÚ SEMANAL_noviembre 2024



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1 Lunes 4/11- Viernes 08/11	Espirales de pasta con orégano Lomo con ensalada de pepino Fruta	Lentejas estofadas con tomillo Limanda en salsa con olivas Fruta fresca	Brócoli con patata Meloso a la jardinera Fruta	Sopa de fideos Salmón con patatas a lo pobre Fruta	Arroz 3 delicias de tomate Tortilla con queso y lechuga Fruta fresca
Calibración 3-6 años	Kcal: 559,6 Hdc: 55,5 Prot: 32,7 Lip: 23,6	Kcal: 582,9 Hdc: 58,0 Prot: 42,3 Lip: 21,3	Kcal: 578,9 Hdc: 57,2 Prot: 39,8 Lip: 22,9	Kcal: 598,4 Hdc: 49,3 Prot: 40,6 Lip: 29,8	Kcal: 601,4 Hdc: 83,8 Prot: 27,6 Lip: 19,3
Calibración 7-12 años	Kcal: 768,2 Hdc: 77,6 Prot: 53,4 Lip: 29,4	Kcal: 789,5 Hdc: 80,1 Prot: 61,2 Lip: 24,2	Kcal: 578,9 Hdc: 57,2 Prot: 39,8 Lip: 22,9	Kcal: 751,2 Hdc: 62,7 Prot: 55,4 Lip: 35,6	Kcal: 789,2 Hdc: 103,2 Prot: 35,4 Lip: 23,8
Semana 2 Lunes 11/11 Viernes 15/11	Macarrones con tomate Magro al horno con ensalada de maíz Fruta fresca	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde con olivetas Fruta fresca	Judías verdes con patata Longaniza asada con lechuga aliñada Fruta	Crema de calabaza con picatostes Bacalao con tomate y arroz blanco Fruta fresca	Patatas a la riojana Pavo en salsa de mandarina Fruta fresca
Calibración 3-6 años	Kcal: 609,6 Hdc: 51,3 Prot: 40,2 Lip: 25,2	Kcal: 586,3 Hdc: 60,1 Prot: 39,4 Lip: 20,2	Kcal: 590,4 Hdc: 48,6 Prot: 40,9 Lip: 29,3	Kcal: 530,9 Hdc: 55,2 Prot: 36,3 Lip: 18,2	Kcal: 562,3 Hdc: 62,2 Prot: 25,2 Lip: 22,0
Calibración 7-12 años	Kcal: 754,7 Hdc: 73,2 Prot: 52,0 Lip: 30,2	Kcal: 798,2 Hdc: 88,8 Prot: 57,7 Lip: 25,7	Kcal: 747,3 Hdc: 61,7 Prot: 54,0 Lip: 35,8	Kcal: 741,2 Hdc: 72,6 Prot: 55,6 Lip: 21,9	Kcal: 750,0 Hdc: 75,9 Prot: 33,2 Lip: 25,2
Semana 3 Lunes 18/11 - Viernes 22/11	Fideos a la cazuela Pechuga al horno con ensalada de vinagrillos Fruta	Acelga con patata Palometa con tomate natural Fruta fresca	Crema de verduras con picatostes Cordero con patatas a fritas Fruta	Alubias estofadas con zanahoria Merluza al horno Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta fresca
Calibración 3-6 años	Kcal: 610,5 Hdc: 50,2 Prot: 40,2 Lip: 26,4	Kcal: 582,3 Hdc: 48,6 Prot: 41,2 Lip: 29,3	Kcal: 578,9 Hdc: 57,2 Prot: 39,8 Lip: 22,9	Kcal: 572,4 Hdc: 42,3 Prot: 25,1 Lip: 34,1	Kcal: 602,4 Hdc: 84,2 Prot: 27,0 Lip: 18,3
Calibración 7-12 años	Kcal: 763,3 Hdc: 64,1 Prot: 53,2 Lip: 30,2	Kcal: 748,6 Hdc: 61,3 Prot: 54,1 Lip: 36,2	Kcal: 792,6 Hdc: 83,4 Prot: 59,0 Lip: 26,2	Kcal: 733,2 Hdc: 47,2 Prot: 38,7 Lip: 43,3	Kcal: 788,2 Hdc: 104,1 Prot: 34,8 Lip: 22,0
Semana 4 Lunes 25/11 - Viernes 29/11	Coditos con atún Jamón asado en su jugo con lechuga Fruta fresca	Judías verdes con patatas Bacalao con tomate Fruta fresca	Puré de calabacín con picatostes Albóndigas en salsa Fruta fresca	Sopa de cocido Salmón con patata panadera Fruta fresca	Lentejas a la lionesa Calamares con ensalada Fruta fresca
Calibración 3-6 años	Kcal: 561,2 Hdc: 54,5 Prot: 30,7 Lip: 22,1	Kcal: 530,2 Hdc: 59,4 Prot: 33,2 Lip: 29,3	Kcal: 577,3 Hdc: 40,7 Prot: 26,6 Lip: 33,6	Kcal: 623,1 Hdc: 89,2 Prot: 28,7 Lip: 20,0	Kcal: 611,6 Hdc: 85,1 Prot: 24,2 Lip: 21,0
Calibración 7-12 años	Kcal: 768,2 Hdc: 75,9 Prot: 47,3 Lip: 25,9	Kcal: 739,4 Hdc: 75,5 Prot: 54,8 Lip: 37,4	Kcal: 734,2 Hdc: 45,9 Prot: 36,8 Lip: 44,2	Kcal: 796,6 Hdc: 105,2 Prot: 32,3 Lip: 24,7	Kcal: 798,2 Hdc: 110,3 Prot: 33,9 Lip: 22,5