



lunes 6

FIESTA

martes 7

- Arroz blanco con tomate
- Lomo adobado horneado con champiñones (3)
- Melocotón en almíbar

Cal.560 H.C.79 Lip.17 P.23
Fib.2 Col.55 PL.11 Sal 1,6

miércoles 8

- Lentejas con zanahorias
- Palometa rebozada con ensalada de lechuga(2)(1)
- Fruta

Cal.684 H.C.69 Lip.24 P.43
Fib.11 Col.159 PL.19 Sal 1,9

jueves 9

- Menestra de verduras(3)
- Jamón asado al horno con ensalada de lechuga
- Yogur(3)

Cal.623 H.C.59 Lip.25 P.37
Fib.7 Col.88 PL.17 Sal 2,5

viernes 10

- Alubias blancas con chorizo
- Tortilla de patata con tomate(1)
- Fruta

Cal.677 H.C.85 Lip.22 P.25
Fib.21 Col.234 PL.10 Sal 1,8

lunes 13

- Coditos con bacon(4)
- Merluza en salsa meniere con guisantes(2)(3)
- Fruta

Cal.610 H.C.78 Lip.18 P.31
Fib.9 Col.84 PL.12 Sal 2,1

martes 14

- Garbanzos estofados
- Salchichas con tomate y patatas chips(3)
- Fruta

Cal.708 H.C.82 Lip.28 P.25
Fib.13 Col.52 PL.16 Sal 2,7

miércoles 15

- Judías verdes con patatas
- Pollo guisado con juliana de pimientos
- Petit(3)

Cal.549 H.C.46 Lip.23 P.37
Fib.7 Col.141 PL.12 Sal 2

jueves 16

- Lentejas a la burgalesa
- Bacalao en salsa de tomate(2)
- Fruta

Cal.673 H.C.68 Lip.24 P.42
Fib.11 Col.78 PL.11 Sal 1,7

viernes 17

- Puré de la huerta
- Chuleta sajonia rebozada con ensalada de lechuga(1)(4)
- Yogur(3)

Cal.732 H.C.64 Lip.40 P.26
Fib.7 Col.69 PL.18 Sal 1,8

lunes 20

- Patatas a la riojana
- Varitas de merluza con ensalada de lechuga(2)(4)
- Yogur(3)

Cal.669 H.C.80 Lip.27 P.25
Fib.5 Col.54 PL.14 Sal 1,7

martes 21

- Menestra de verduras(3)
- Filete ruso de ternera con pimientos (4)
- Fruta

Cal.614 H.C.56 Lip.31 P.23
Fib.10 Col.55 PL.9 Sal 3

miércoles 22

- Alubias pintas con costilla
- Filete empanado con ensalada de lechuga(4)
- Fruta

Cal.715 H.C.68 Lip.29 P.36
Fib.18 Col.79 PL.15 Sal 1,4

jueves 23

FIESTA

viernes 24

- Arroz con pollo
- Bacalao en salsa verde con guisantes(2)
- Melocotón en almíbar

Cal.581 H.C.82 Lip.16 P.27
Fib.3 Col.80 PL.14 Sal 2,8

lunes 27

- Porrusalda
- San Jacobo con ensalada de lechuga(3)(4)
- Fruta

Cal.676 H.C.90 Lip.27 P.12
Fib.13 Col.31 PL.14 Sal 2,6

martes 28

- Garbanzos con chorizo
- Merluza en salsa roja con pimientos(2)
- Fruta

Cal.613 H.C.69 Lip.19 P.34
Fib.13 Col.83 PL.14 Sal 1,3

miércoles 29

- Sopa de picadillo(3)(4)
- Pollo asado al limón con patatas chips
- Fruta

Cal.576 H.C.64 Lip.20 P.33
Fib.5 Col.138 PL.8 Sal 2,9

jueves 30

- Crema de calabacín
- Ternera asada en salsa con champiñones
- Yogur(3)

Cal.538 H.C.61 Lip.16 P.35
Fib.4 Col.76 PL.11 Sal 2,2

Aclaraciones sobre los diversos componentes que pueden presentar los alimentos:

- (1) Contiene huevo
- (2) Contiene pescado
- (3) Contiene leche o derivados
- (4) Contiene gluten



MAYO



lunes 4

- Guisantes salteados
- Albóndigas con pimientos (4)
- Yogur(3)

Cal.725 H.C.63 Lip.37 P. 31
Fib.11 Col.67 PL.9 Sal 3

lunes 11

- Arroz a la milanesa
- Pechuga de pavo al ajillo con ensalada de lechuga(3)
- Fruta

Cal.585 H.C.81 Lip.17 P. 26
Fib.6 Col.44 PL.20 Sal 2,4

lunes 18

- Lentejas con panceta
- Bacalao en salsa verde con guisantes(2)
- Yogur(3)

Cal.619 H.C.71 Lip.16 P. 45
Fib.8 Col.76 PL.13 Sal 1,4

lunes 25

- Menestra de verduras(3)
- Albóndigas de ternera con pimientos(4)
- Fruta

Cal.609 H.C.56 Lip.30 P. 23
Fib.10 Col.55 PL.9 Sal 3

martes 5

- Lentejas con zanahorias
- Tortilla de patata con ensalada de lechuga(1)
- Fruta

Cal.721 H.C.85 Lip.28 P. 27
Fib.13 Col.231 PL.19 Sal 1,3

martes 12

- Garbanzos con berza
- Bacalao en salsa de tomate(2)
- Melocotón en almíbar

Cal.570 H.C.68 Lip.15 P. 35
Fib.11 Col.60 PL.19 Sal 1

martes 19

- Judías verdes con patatas
- Ternera en su jugo con ensalada de lechuga
- Fruta

Cal.545 H.C.54 Lip.21 P. 31
Fib.10 Col.62 PL.18 Sal 2,1

martes 26

- Lentejas con chorizo
- Tortilla de patata con tomate(1)
- Bio(3)

Cal.690 H.C.83 Lip.24 P. 30
Fib.11 Col.237 PL.11 Sal 1,9

miércoles 6

- Patatas a la riojana
- Palometa rebozada con tomate(1)(2)(4)
- Fruta

Cal.607 H.C.68 Lip.20 P. 33
Fib.9 Col.98 PL.11 Sal 2,4

miércoles 13

- Menestra de verduras(3)
- Chuleta en salsa de pimientos(4)
- Fruta

Cal.645 H.C.59 Lip.34 P. 22
Fib.10 Col.59 PL.9 Sal 2

miércoles 20

- Alubias pintas estofadas
- Lomo sajonia en salsa(3)
- Fruta

Cal.553 H.C.67 Lip.15 P. 30
Fib.18 Col.55 PL.9 Sal 1,1

miércoles 27

- Crema de zanahorias
- Filete empanado con ensalada de lechuga(4)
- Fruta

Cal.562 H.C.62 Lip.21 P. 27
Fib.8 Col.66 PL.18 Sal 2,2

jueves 7

- Alubias blancas con chorizo
- Salchichas con tomate y patatas chips(3)
- Fruta

Cal.715 H.C.81 Lip.28 P. 26
Fib.18 Col.55 PL.10 Sal 2,8

jueves 14

- Macarrones con chorizo(4)
- Merluza en salsa meniere con guisantes(2)(3)
- Petit(3)

Cal.623 H.C.70 Lip.21 P. 34
Fib.6 Col.90 PL.13 Sal 2,1

jueves 21

- Porrusalda
- Pollo guisado con verduras
- Fruta

Cal.571 H.C.65 Lip.18 P. 33
Fib.8 Col.135 PL.9 Sal 1,9

jueves 28

- Garbanzos con costilla
- Bacalao en salsa de pimientos(2)
- Fruta

Cal.643 H.C.69 Lip.21 P. 39
Fib.13 Col.74 PL.13 Sal 1

viernes 1

FIESTA

viernes 8

- Judías verdes con patatas
- Jamón asado en salsa de manzana
- Yogur(3)

Cal.600 H.C.58 Lip.24 P. 36
Fib.7 Col.86 PL.12 Sal 2,2

viernes 15

- Puré de la huerta
- Filete ruso en salsa de champiñones(4)
- Fruta

Cal.626 H.C.62 Lip.30 P. 22
Fib.10 Col.53 PL.10 Sal 3

viernes 22

- Macarrones con bacon(4)
- Rodaja de merluza con ensalada de lechuga(1)(2)(3)(4)
- Melocotón en almíbar

Cal.708 H.C.89 Lip.28 P. 22
Fib.6 Col.2 PL.15 Sal 1,6

viernes 29

- Patatas a la marinera(2)
- Pollo asado al limón con ensalada de lechuga
- Fruta

Cal.637 H.C.66 Lip.24 P. 36
Fib.8 Col.146 PL.16 Sal 2,5

VALORES NUTRICIONALES:

Energía en Kcal.
Colesterol en mg.
Resto en g.



JUNIO

lunes 1

- Arroz blanco con tomate
- Lomo adobado en salsa(3)
- Yogur(3)

Cal.648 H.C.84 Lip.21 P.29
Fib.2 Col.69 PL.12 Sal 2

lunes 8

- Espaguetis con bacon(4)
- Palometa rebozada con ensalada de lechuga(1)(2)(4)
- Melocotón en almíbar

Cal.673 H.C.76 Lip.25 P.30
Fib.6 Col.121 PL.18 Sal 2,3

lunes 15

- Arroz con salchichas(3)
- Pollo guisado con juliana de pimientos
- Fruta

Cal.658 H.C.81 Lip.21 P.32
Fib.5 Col.135 PL.5 Sal 2,4

lunes 22

- Patatas a la riojana
- Lomo sajonia al ajillo con ensalada de lechuga(3)
- Fruta

Cal.556 H.C.64 Lip.21 P.25
Fib.8 Col.58 PL.16 Sal 1,6

lunes 29

VACACIONES

martes 2

- Judías verdes salteadas
- Estofado de ternera con patatas
- Fruta

Cal.548 H.C.58 Lip.17 P.33
Fib.10 Col.69 PL.5 Sal 2,1

martes 9

- Menestra de verduras(3)
- Chuleta en salsa de pimientos(4)
- Fruta

Cal.645 H.C.59 Lip.34 P.22
Fib.10 Col.59 PL.9 Sal 2

martes 16

- Alubias pintas con chorizo
- Tortilla de patata con ensalada de lechuga(1)
- Petit(3)

Cal.728 H.C.75 Lip.31 P.28
Fib.17 Col.240 PL.18 Sal 1,5

martes 23

- Sopa de picadillo(3)(4)
- Pollo asado al limón con patatas chips
- Chocolatina(3)

Cal.598 H.C.58 Lip.25 P.34
Fib.2 Col.144 PL.8 Sal 2

martes 30

VACACIONES

miércoles 3

- Alubias blancas con zanahorias
- Varitas de merluza con ensalada de lechuga(2)(4)
- Fruta

Cal.641 H.C.78 Lip.21 P.24
Fib.17 Col.54 PL.15 Sal 1,6

miércoles 10

- Lentejas a la burgalesa
- Pechuga de pavo en salsa de verduras(3)
- Yogur(3)

Cal.669 H.C.69 Lip.23 P.44
Fib.7 Col.75 PL.9 Sal 1,9

miércoles 17

- Crema de zanahorias
- Albóndigas de ternera con pimientos(4)
- Fruta

Cal.603 H.C.59 Lip.30 P.21
Fib.8 Col.53 PL.10 Sal 3

miércoles 24

VACACIONES

jueves 4

- Crema de calabacín
- Jamón asado al horno con ensalada de lechuga
- Yogur(3)

Cal.606 H.C.61 Lip.24 P.34
Fib.4 Col.86 PL.18 Sal 2,3

jueves 11

- Patatas a la riojana
- Bacalao en salsa verde con guisantes(2)
- Fruta

Cal.507 H.C.66 Lip.11 P.31
Fib.9 Col.63 PL.7 Sal 1,7

jueves 18

- Lentejas con panceta
- Merluza en salsa de pimientos(2)
- Fruta

Cal.600 H.C.69 Lip.17 P.36
Fib.11 Col.83 PL.12 Sal 1,4

jueves 25

VACACIONES

viernes 5

- Garbanzos con chorizo
- Salchichas con tomate y patatas chips(3)
- Fruta

Cal.721 H.C.82 Lip.29 P.26
Fib.13 Col.55 PL.12 Sal 2,7

viernes 12

FIESTA

viernes 19

- Menestra de verduras(3)
- Escalope a la milanesa(4)
- Yogur(3)

Cal.600 H.C.62 Lip.22 P.35
Fib.7 Col.81 PL.8 Sal 2,2

viernes 26

VACACIONES



*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 6-9 años.

El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 6-9 años se estima en torno a 2000 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

