

Menú **SUPERVISADO** por Maria Riart, Dietista-Nutricionista colegiada (CAT 001369). mariariartnutricionista@gmail.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b>  <b>LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURITAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA</b>  3-6 años: 610,35 kcal + pan 7-12 años: 718,23 kcal + pan	<b>SOPA DE PASTA TERNERA GUISADA CON CHAMPIÑONES FRUTA</b>  3-6 años: 572,39 kcal + pan 7-12 años: 679,17 kcal + pan	<b>4</b>  <b>CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES SALCHICHAS CON TOMATE YOGUR NATURAL</b>  3-6 años: 598,89 kcal + pan 7-12 años: 707,32 kcal + pan	<b>5</b>  <b>PAELLA MIXTA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</b>  3-6 años: 620,47 kcal + pan 7-12 años: 714,28 kcal + pan
<b>8</b>  <b>BRÓCOLI CON PATATAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</b>  3-6 años: 593,1 kcal + pan 7-12 años: 712,19 kcal + pan	<b>9</b>  <b>JUDÍAS BLANCAS CON SOFRITO DE VERDURAS ATÚN CON PIMIENTO Y TOMATE FRUTA</b>  3-6 años: 607,72 kcal + pan 7-12 años: 721,77 kcal + pan	<b>10</b>  <b>ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE PECHUGAS MARINADAS CON ENSALADA FRUTA</b>  3-6 años: 570,86kcal + pan 7-12 años: 673,96kcal + pan	<b>11</b>  <b>PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES CANELONES DE CARNE YOGUR NATURAL</b>  3-6 años: 610,39 kcal + pan 7-12 años: 724,02 kcal + pan	<b>12</b>  <b>ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA</b>  3-6 años: 564,4 kcal + pan 7-12 años: 711,45 kcal + pan
<b>15</b>  <b>BORRAJAS CON SOFRITO DE JAMÓN TORTILLA DE PATATA FRUTA</b>  3-6 años: 602,13kcal + pan 7-12 años: 710,26 kcal + pan	<b>16</b>  <b>GARBANZOS EN SALSA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA</b>  3-6 años: 544,87 kcal + pan 7-12 años: 689,42 kcal + pan	<b>17</b>  <b>MACARRONES A LA BOLOÑESA LOMO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA</b>  3-6 años: 582,01 kcal + pan 7-12 años: 701,89 kcal + pan	<b>18</b>  <b>COLIFLOR CON PATATAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS YOGUR NATURAL</b>  3-6 años: 603,75 kcal + pan 7-12 años: 702,57 kcal + pan	<b>19</b>  <b>SOPA DE ARROZ Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE DE GUISANTES Y ENSALADA VARIADA FRUTA</b>  3-6 años: 554,89kcal + pan 7-12 años: 665,21kcal + pan
<b>22</b>  <b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS HUEVOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES FRUTA</b>  3-6 años: 599,13 kcal + pan 7-12 años: 678,49 kcal + pan	<b>23</b>  <b>LENTEJAS CON VERDURITAS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS FRUTA</b>  3-6 años: 561,39 kcal + pan 7-12 años: 697,31 kcal + pan	<b>24</b>  <b>FIDEOS A LA CAZUELA PAVO GUISADO CON VERDURITAS FRUTA</b>  3-6 años: 556,32 kcal + pan 7-12 años: 698,43 kcal + pan	<b>25</b>  <b>MENESTRA DE VERDURAS CON AJO Y PEREJIL LONGANIZA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL</b>  3-6 años: 585,05 kcal + pan 7-12 años: 715,42 kcal + pan	<b>26</b>  <b>ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA</b>  3-6 años: 600,58 kcal + pan 7-12 años: 713,08 kcal + pan
<b>29</b>  <b>COLIFLOR CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</b>  3-6 años: 566,1 kcal + pan 7-12 años: 701,37 kcal + pan	<b>30</b>  <b>JUDÍA BLANCA GUISADAS CON PATATA Y ZANAHORIAS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA VARIADA FRUTA</b>  3-6 años: 613,42 kcal + pan 7-12 años: 722,98 kcal + pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fruta fresca irá variando según la temporada</li> <li>• Las comidas se acompañan con pan y agua. Se ofrecerá pan integral a demanda.</li> <li>• Se recomienda reforzar el consumo de huevo en casa.</li> <li>• Se recomienda que las <b>CENAS</b> se realicen con vegetales y cereales, tubérculos y/o legumbres como <b>primer plato</b> y alternando como <b>segundos platos</b> pescados blancos, pescados azules y huevos duros o en tortilla. Lo ideal es acompañar con un postre lácteo tipo yogur y limitar los alimentos fritos y rebozados.</li> </ul>		