

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>																																								
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>747</td> <td>79,7</td> <td>24,6</td> <td>49,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas (1,3,T6,T10)</li> <li>- Estofado de pavo con ensalada (12,T3,T7)</li> <li>- Lácteo (7)</li> <li>- Pan integral (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	747	79,7	24,6	49,9	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>808</td> <td>132,2</td> <td>22,4</td> <td>17,6</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con verduras</li> <li>- Huevos villaroy con ensalada (1,3,7,T2,T4,T14)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	808	132,2	22,4	17,6	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>674</td> <td>83,6</td> <td>20,4</td> <td>34,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con Verdura</li> <li>- Filete de merluza romana con ensalada (3,4)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	674	83,6	20,4	34,9	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>818</td> <td>128,4</td> <td>21,8</td> <td>26,4</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura (12)</li> <li>- Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	818	128,4	21,8	26,4	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>727</td> <td>102,4</td> <td>20,0</td> <td>25,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Croquetas de bacalao con lechuga (1,4,7,T2,T3,T6,T14)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	727	102,4	20,0	25,9
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
747	79,7	24,6	49,9																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
808	132,2	22,4	17,6																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
674	83,6	20,4	34,9																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
818	128,4	21,8	26,4																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
727	102,4	20,0	25,9																																									
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>																																								
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>810</td> <td>107,0</td> <td>26,8</td> <td>34,4</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines con tomate (1,T3,T6,T10)</li> <li>- Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	810	107,0	26,8	34,4	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>690</td> <td>78,2</td> <td>19,0</td> <td>48,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín (12)</li> <li>- Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7)</li> <li>- Lácteo (7)</li> <li>- Pan integral (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	690	78,2	19,0	48,5	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>678</td> <td>91,7</td> <td>17,8</td> <td>38,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con Verdura (T1)</li> <li>- Bacalao en salsa verde con ensalada (3,4,12)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	678	91,7	17,8	38,5	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>1127</td> <td>114,5</td> <td>51,1</td> <td>49,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocido completo (1,T3,T6,T10)</li> <li>- Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	1127	114,5	51,1	49,8	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>822</td> <td>89,2</td> <td>40,7</td> <td>21,2</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras (6,12)</li> <li>- Tortilla de Patata con Ensalada (3)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	822	89,2	40,7	21,2
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
810	107,0	26,8	34,4																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
690	78,2	19,0	48,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
678	91,7	17,8	38,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
1127	114,5	51,1	49,8																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
822	89,2	40,7	21,2																																									
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>																																								
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>802</td> <td>82,8</td> <td>27,0</td> <td>54,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes salteados con jamón (12)</li> <li>- Filete de rape frito con pimientos rojos (1,3,4)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	802	82,8	27,0	54,5	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>779</td> <td>95,3</td> <td>27,0</td> <td>40,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con Verdura (T1)</li> <li>- Huevos con bechamel y ensalada (1,3,7)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	779	95,3	27,0	40,5	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>1081</td> <td>133,7</td> <td>40,6</td> <td>49,2</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Salchichas frescas con puré de patata (6,7,12)</li> <li>- Lácteo (7)</li> <li>- Pan integral (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	1081	133,7	40,6	49,2	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>546</td> <td>68,9</td> <td>21,3</td> <td>20,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria (12)</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas (T6)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	546	68,9	21,3	20,5	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>724</td> <td>81,7</td> <td>19,2</td> <td>48,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Filete de halibut romana con ensalada (3,4)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	724	81,7	19,2	48,8
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
802	82,8	27,0	54,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
779	95,3	27,0	40,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
1081	133,7	40,6	49,2																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
546	68,9	21,3	20,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
724	81,7	19,2	48,8																																									
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>																																								
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>732</td> <td>89,0</td> <td>30,6</td> <td>23,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura (12)</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas fritas (1,6,12)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	732	89,0	30,6	23,8	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>728</td> <td>99,4</td> <td>19,3</td> <td>38,6</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá (1,14,T3,T4,T6,T10)</li> <li>- Palometa al horno con tomate y ensalada (4,T14)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	728	99,4	19,3	38,6	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>621</td> <td>73,4</td> <td>26,1</td> <td>24,7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones (6,7,12,T3)</li> <li>- Huevos cocidos con tomate y ensalada (3)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	621	73,4	26,1	24,7	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>735</td> <td>92,3</td> <td>20,3</td> <td>39,4</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con Verdura</li> <li>- Bacalao al horno con pisto (4)</li> <li>- Lácteo (7)</li> <li>- Pan integral (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	735	92,3	20,3	39,4	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>HC</th> <th>Lip</th> <th>Prot</th> </tr> <tr> <td>849</td> <td>118,7</td> <td>29,0</td> <td>25,7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con atún (1,4,T3,T6,T10)</li> <li>- Rabas de calamar (1,14,T2,T3,T4,T6,T7,T9,T10,T12)</li> <li>- Fruta de temporada</li> <li>- Pan (1)</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	849	118,7	29,0	25,7
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
732	89,0	30,6	23,8																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
728	99,4	19,3	38,6																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
621	73,4	26,1	24,7																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
735	92,3	20,3	39,4																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
849	118,7	29,0	25,7																																									

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.zaindu!zaitte.com

Cuidamos lo LOCAL



Dieta saludable y rica

