

MENÚS 2019-2020**MENÚ N°1 ***

| | | |
|--|----------------|---------------------|
| Lunes | | Kcal= 908,01 |
| Guisado de patata y ternera | Prot.= 63,42 | Vit. A= 1,32 |
| Pechuga de pollo a la plancha | H.C= 94,66 | Vit. B1= 0,12 |
| Fruta natural | Calcio= 288,44 | Vit. B2= 0,34 |
| <i>Sugerencia cena: Sopa de fideos y tortilla de patata</i> | Hierro= 8,07 | Vit. C= 1,8 |
| Martes | | Kcal= 856,31 |
| Macarrones boloñesa | Prot.= 70,56 | Vit. A= 1,22 |
| Jamón y queso con guarnición | H.C= 91,45 | Vit. B1= 0,5 |
| Fruta natural | Calcio= 245,09 | Vit. B2= 0,61 |
| <i>Sugerencia cena: Crema de verduras y pescado plancha</i> | Hierro= 7,5 | Vit. C= 1,2 |
| Miércoles | | Kcal= 770,57 |
| Arroz al horno | Prot.= 26,3 | Vit. A= 0,45 |
| Merluza con salsa mery | H.C= 85,45 | Vit. B1= 0,27 |
| Fruta natural | Calcio= 63,08 | Vit. B2= 0,56 |
| <i>Sugerencia cena: Tortilla de espinacas y jamón york y queso</i> | Hierro= 3,2 | Vit. C= 0,4 |
| Jueves | | Kcal= 923,30 |
| Sopa de cocido | Prot.= 73,23 | Vit. A= 1,44 |
| Albóndigas caseras en salsa | H.C= 62,40 | Vit. B1= 0,9 |
| Fruta natural | Calcio= 218,01 | Vit. B2= 0,7 |
| <i>Sugerencia cena: Hervido y filete de merluza</i> | Hierro= 9,07 | Vit. C= 0,2 |
| Viernes | | Kcal= 801,42 |
| Fideuá de marisco | Prot.= 66,2 | Vit. A= 1,11 |
| Tortilla de patata | H.C= 120,4 | Vit. B1= 0,4 |
| Fruta natural | Calcio= 456,2 | Vit. B2= 0,34 |
| <i>Sugerencia cena: Consomé y hamburguesa de magro</i> | Hierro= 7,1 | Vit. C= 1,8 |

* Todos los menús se servirán acompañados de pan y agua embotellada.

MENÚS 2019-2020**MENÚ N°2 ***

| | | |
|--|----------------|---------------------|
| Lunes | | Kcal= 921,45 |
| Espaguetis a la milanesa | Prot.= 75,52 | Vit. A= 1,21 |
| Hamburguesa de pollo con verduras | H.C= 97,78 | Vit. B1= 0,3 |
| Fruta natural | Calcio= 291,7 | Vit. B2= 0,2 |
| <i>Sugerencia cena: Crema de puerros y mero a la plancha</i> | Hierro= 8,13 | Vit. C= 1,34 |
| Martes | | Kcal= 831,61 |
| Paella valenciana | Prot.= 34,5 | Vit. A= 0,9 |
| Fiambre variado y ensalada | H.C= 114,67 | Vit. B1= 0,35 |
| Fruta natural | Calcio= 285,61 | Vit. B2= 0,56 |
| <i>Sugerencia cena: Crema de marisco y tortilla francesa</i> | Hierro= 6,1 | Vit. C= 0,89 |
| Miércoles | | Kcal= 798,34 |
| Sopa de estrellitas | Prot.= 79,22 | Vit. A= 1,44 |
| Lomo empanado con patatas | H.C= 89,32 | Vit. B1= 0,13 |
| Lácteo | Calcio= 222,78 | Vit. B2= 0,77 |
| <i>Sugerencia cena: Hervido y merluza a la plancha</i> | Hierro= 6,1 | Vit. C= 0,23 |
| Jueves | | Kcal= 906,71 |
| Lentejas con verduras | Prot.= 40,56 | Vit. A= 0,78 |
| Tortilla francesa con croquetas | H.C= 107,9 | Vit. B1= 0,51 |
| Fruta natural | Calcio= 309,23 | Vit. B2= 0,4 |
| <i>Sugerencia cena: Menestra de verduras y pollo asado</i> | Hierro= 9,65 | Vit. C= 1,04 |
| Viernes | | Kcal= 821,74 |
| Puré de verduras | Prot.= 35,67 | Vit. A= 1,45 |
| Palitos de merluza | H.C= 95,81 | Vit. B1= 0,4 |
| Fruta natural | Calcio= 125,67 | Vit. B2= 0,23 |
| <i>Sugerencia cena: Caldo de cocido y longanizas con huevo frito y patatas</i> | Hierro= 2,9 | Vit. C= 1,6 |

* Todos los menús se servirán acompañados de pan y agua embotellada.

MENÚS 2019-2020**MENÚ N°3 ***

| | | |
|---|----------------|---------------------|
| Lunes | | Kcal= 912,12 |
| Tallarines carbonara | Prot.= 74,56 | Vit. A= 0,8 |
| Longanizas con tomate frito casero | H.C= 121,89 | Vit. B1= 0,23 |
| Fruta natural | Calcio= 275,11 | Vit. B2= 0,33 |
| <i>Sugerencia cena: Tortilla francesa con queso fresco</i> | Hierro= 7,9 | Vit. C= 1,9 |
| Martes | | Kcal= 823,90 |
| Arròs amb fesols i naps | Prot.= 37,53 | Vit. A= 0,67 |
| Fiambre variado | H.C= 103,82 | Vit. B1= 0,45 |
| Fruta natural | Calcio= 264,78 | Vit. B2= 0,9 |
| <i>Sugerencia cena: Consomé con pollo asado</i> | Hierro= 5,9 | Vit. C= 0,5 |
| Miércoles | | Kcal= 873,12 |
| Sopa de fideos | Prot.= 67,2 | Vit. A= 1,32 |
| Pollo asado con papas | H.C= 95,34 | Vit. B1= 0,67 |
| Fruta natural | Calcio= 185,67 | Vit. B2= 0,21 |
| <i>Sugerencia cena: Hervido y filete de pavo a la plancha</i> | Hierro= 6,5 | Vit. C= 1,1 |
| Jueves | | Kcal= 781,91 |
| Potaje de garbanzos | Prot.= 37,21 | Vit. A= 1,83 |
| Albóndigas con verduras | H.C= 105,67 | Vit. B1= 0,33 |
| Lácteo | Calcio= 172,45 | Vit. B2= 0,80 |
| <i>Sugerencia cena: Sándwich vegetal con jamón y queso</i> | Hierro= 7,49 | Vit. C= 1,4 |
| Viernes | | Kcal= 789,45 |
| Arroz a la cubana | Prot.= 66,32 | Vit. A= 0,23 |
| Pescado de temporada | H.C= 87,90 | Vit. B1= 0,12 |
| Fruta natural | Calcio= 77,06 | Vit. B2= 0,46 |
| <i>Sugerencia cena: Verduras y ternera asadas</i> | Hierro= 3,4 | Vit. C= 0,56 |

* Todos los menús se servirán acompañados de pan y agua embotellada.

MENÚS 2019-2020**MENÚ N°4 ***

| | | |
|--|----------------|---------------------|
| Lunes | | Kcal= 834,59 |
| Espaguetis de atún | Prot.= 67,56 | Vit. A= 0,9 |
| Hamburguesa de magro con patatas | H.C= 89,34 | Vit. B1= 0,27 |
| Fruta natural | Calcio= 210,01 | Vit. B2= 0,22 |
| <i>Sugerencia cena: Crema de verduras y merluza a la plancha</i> | Hierro= 7,1 | Vit. C= 1,56 |
| Martes | | Kcal= 752,71 |
| Crema de zanahoria | Prot.= 35,67 | Vit. A= 2,13 |
| Pescado en salsa marinera | H.C= 75,80 | Vit. B1= 0,34 |
| Fruta natural | Calcio= 185,90 | Vit. B2= 0,1 |
| <i>Sugerencia cena: Consomé y albóndigas en salsa</i> | Hierro= 3,1 | Vit. C= 0,9 |
| Miércoles | | Kcal= 825,73 |
| Lentejas caseras | Prot.= 41,56 | Vit. A= 0,94 |
| Pizza variada | H.C= 117,67 | Vit. B1= 0,9 |
| Melocotón en almíbar | Calcio= 289,77 | Vit. B2= 0,67 |
| <i>Sugerencia cena: Hervido y filete de ternera</i> | Hierro= 3,85 | Vit. C= 1,77 |
| Jueves | | Kcal= 890,55 |
| Sopa maravilla | Prot.= 71,56 | Vit. A= 1,32 |
| Pollo asado al chilindrón | H.C= 101,45 | Vit. B1= 0,54 |
| Fruta natural | Calcio= 275,23 | Vit. B2= 0,25 |
| <i>Sugerencia cena: Menestra de verduras y filete de merluza</i> | Hierro= 5,2 | Vit. C= 1,11 |
| Viernes | | Kcal=922,90 |
| Arroz de marisco | Prot.= 55,31 | Vit. A= 1,34 |
| Tortilla francesa con queso | H.C= 120,55 | Vit. B1= 0,39 |
| Fruta natural | Calcio= 56,07 | Vit. B2= 0,56 |
| <i>Sugerencia cena: Sopa de fideos y mero a la plancha</i> | Hierro= 3,1 | Vit. C= 1,53 |

* Todos los menús se servirán acompañados de pan y agua embotellada.