

MENÚS 2020-2021**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 2020-2021**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 caseras con costillas	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
Figuritas 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 2020-2021**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 2020-2021**MENÚ N°4 ***

Lunes		Kcal= 834,59
Espaguetis de atún	Prot.= 67,56	Vit. A= 0,9
Hamburguesa de magro con verduras	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.