

Estimad@s madres, padres y/o tutores, nos complace muchísimo saludaros de nuevo y presentaros nuestra propuesta de menú escolar para este nuevo curso, basado en una dieta equilibrada, natural y variada. Dirigida tanto a satisfacer las necesidades nutricionales de vuestros hij@s en esta etapa tan importante como es el crecimiento, así como a despertar en ell@s el interés por una buena alimentación.

Un menú basado en alimentos frescos, elaborados de manera tradicional con todas las garantías sanitarias. Dejando de lado cualquier tipo de aditivo, conservante y/o colorante que entorpezca el proceso natural de asimilación de los alimentos de una manera saludable.

*aCasa.*

**Jueves 07**

Espaguetis a la Boloñesa

Merluza a la andaluza y ensalada

Pan  
Fruta

Energía: 705 kcal.  
Grasas: 29gr.  
Proteínas: 33gr.  
Hidratos de carbono: 96gr

**Viernes 08**

Judías verdes con patata

Pollo asado y tomates aliñados

Pan Integral  
Fruta

Energía: 702 kcal.  
Grasas: 28gr.  
Proteínas: 33gr.  
Hidratos de carbono: 98gr

**Lunes 11**

Lasaña de verduras

Cabezada empanada y ensalada

Pan

Fruta

Energía: 710 kcal.  
Grasas: 36gr.  
Proteínas: 38gr.  
Hidratos de carbono: 96gr

**Martes 12**

Lentejas Castellana

Tortilla de atún y tomates aliñados

Pan

Yogurt

Energía: 708 kcal.  
Grasas: 32gr.  
Proteínas: 32gr.  
Hidratos de carbono: 94gr

**Miércoles 13**

Acelgas con patatas y bacon

Bacalao con tomate

Pan

Fruta

Energía: 705 kcal.  
Grasas: 32gr.  
Proteínas: 35gr.  
Hidratos de carbono: 102gr

**Jueves 14**

Arroz a la Milanesa

Pechuga de pavo en salsa de nueces

Pan

Fruta

Energía: 710 kcal.  
Grasas: 31gr.  
Proteínas: 34gr.  
Hidratos de carbono: 99gr

**Viernes 15**

Crema de puerros y zanahoria

Fricandó de ternera y ensalada

Pan Integral

Fruta

Energía: 712 kcal.  
Grasas: 31gr.  
Proteínas: 34gr.  
Hidratos de carbono: 102gr

**Lunes 18**

Garbanzos con almendras  
Tortilla de patata y tomates aliñados

Pan  
Yogurt

Energía: 705 kcal.  
Grasas: 30gr.  
Proteínas: 34gr.  
Hidratos de carbono: 102gr

**Martes 19**

Macarrones a los 4 quesos  
Atún con tomate

Pan  
Fruta

Energía: 710 kcal.  
Grasas: 30gr.  
Proteínas: 32gr.  
Hidratos de carbono: 102gr

**Miércoles 20**

Brócoli con patatas  
Pollo al chilindrón

Pan  
Fruta

Energía: 708 kcal.  
Grasas: 29gr.  
Proteínas: 32gr.  
Hidratos de carbono: 96gr

**Jueves 21**

Crema de calabacín  
Hamburguesa de ternera y ensalada

Pan  
Fruta

Energía: 712 kcal.  
Grasas: 31gr.  
Proteínas: 34gr.  
Hidratos de carbono: 99gr

**Viernes 22**

Arroz con salsa de tomate  
Lenguado a la romana y ensalada

Pan  
Bizcocho de limón

Energía: 712 kcal.  
Grasas: 31gr.  
Proteínas: 35gr.  
Hidratos de carbono: 97gr

**Lunes 25**

Espirales salteados con cebolla, judías verdes y bacon

Merluza a la vizcaina

Pan  
Fruta

Energía: 701 kcal.  
Grasas: 29gr.  
Proteínas: 38gr.  
Hidratos de carbono: 99gr

**Martes 26**

Menestra

Pechuga empanada y ensalada

Pan  
Fruta

Energía: 695 kcal.  
Grasas: 29gr.  
Proteínas: 38gr.  
Hidratos de carbono: 94gr

**Miércoles 27**

Judías blancas estofadas

Croquetas de jamón y tomates aliñados

Pan  
Yogurt

Energía: 695 kcal.  
Grasas: 28gr.  
Proteínas: 37gr.  
Hidratos de carbono: 97gr

**Jueves 28**

Arroz a la marinera

Redondo de pavo con almendras

Pan  
Fruta

Energía: 705 kcal.  
Grasas: 29gr.  
Proteínas: 38gr.  
Hidratos de carbono: 99gr

**Viernes 29**

Coliflor con bechamel

Longaniza asada y ensalada

Pan  
Fruta

Energía: 702 kcal.  
Grasas: 29gr.  
Proteínas: 39gr.  
Hidratos de carbono: 97gr