



* Valoración nutricional para el rango de edad de 7-9 años.

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wenesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
12-09-11		13-09-11		14-09-11		15-09-11		16-09-11	
Espaguetis a la carbonara		Judías verdes rehogadas c/patatas		Garbanzos estofados		Arroz con verduras		Crema de calabacín	
Filete de pollo a la plancha		Bacalao al horno		Tortilla de atún		Abadejo enharinado		Sajonia al horno	
Ensalada lechuga y tomate		Calabacin rebozado		Ensalada de tomate		Ensalada lechuga y zanahoria		Patatas al vapor	
Kcal	743	Kcal	707	Kcal	770	Kcal	699	Kcal	694
HC	111	HC	78	HC	81	HC	97	HC	65
Prot	39	Prot	34	Prot	36	Prot	28	Prot	31
Lip	16	Lip	29	Lip	33	Lip	22	Lip	34
Fruta fresca		Yogur		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Spaghetti carbonara		Green beans with potatoes		Chickpeas		Rice with vegetables		Cream of courgette soup	
Grilled chicken steak		Roasted cod		Tuna omelette		Floured pollock		Roasted sajonia	
Mixed salad		Battered courgette		Tomato salad		Carrot salad		Steamed potatoes	
Fresh fruit		Yoghourt		Fresh fruit		Fresh fruit		Fresh fruit	
19-09-11		20-09-11		21-09-11		22-09-11		23-09-11	
Espirales con salsa de queso		Menestra de verduras rehogada		Patatas guisadas con costillas		Lentejas guisadas c/zanahorias		Judías verdes c/salsa de tomate	
Solla al horno		Albóndigas con tomate		Merluza al horno		Tortilla de patata		Canelones de carne gratinados	
Pisto		Arroz blanco		Verduritas dado		Ensalada de tomate		Ensalada lechuga y tomate	
Kcal	634	Kcal	726	Kcal	649	Kcal	787	Kcal	787
HC	95	HC	74	HC	79	HC	94	HC	81
Prot	32	Prot	35	Prot	31	Prot	27	Prot	32
Lip	14	Lip	32	Lip	22	Lip	33	Lip	37
Fruta fresca		Yogur		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Rotini with cheese sauce		Stir-fried vegetable minestrone		Stewed potato & diced chops		Lentils with carrots		Green beans with potato & tomato	
Roasted plaice fillet		Beef meatballs & tomato sauce		Roasted hake		Spanish omelette		Cannelloni	
Ratatouille		White rice		Minestrone		Tomato salad		Mixed salad	
Fresh fruit		Yoghourt		Fresh fruit		Fresh fruit		Fresh fruit	
26-09-11		27-09-11		28-09-11		29-09-11		30-09-11	
Crema de calabaza		Alubias pintas estofadas con arroz		Coditos con tomate		Garbanzos guisados c/zanahoria		Arroz blanco con tomate	
Atún al horno con tomate		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo asados		Cinta de lomo a la plancha		Platija rebozada	
Kcal	725	Kcal	668	Kcal	664	Kcal	783	Kcal	691
HC	100	HC	78	HC	97	HC	82	HC	99
Prot	33	Prot	26	Prot	34	Prot	40	Prot	31
Lip	21	Lip	28	Lip	16	Lip	33	Lip	18
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur		Fruta fresca	
Cream of pumpkin soup		Stewed pinto beans with rice		Tomato gomiti		Chickpeas with spinach		White rice with tomato sauce	
Roasted Tuna & tomato sauce		Courgette omelette		Roasted chicken legs		Grilled pork tenderloin		Battered flounder	
White rice		Tomato salad		Baby carrots with diced potatoes		Lettuce & tomato salad		Diced carrots	
Fresh fruit		Fresh fruit		Fresh fruit		Yoghourt		Fresh fruit	

* Todos los días pan, agua v leche. * Everyday bread, water & milk.

*HC., Prot,y Lip, expresados en gramos.*CH., Prot., & Lip, expressed in grams.