



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú</p>			<p>1 Patatas guisadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan Stewed potatoes Breaded chicken breast with salad Fruit and bread</p>	<p>2 Arroz con tomate Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried pomfret with salad Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 811 HC: 107 Prot: 43 Lip: 23</p>
<p>5 Macarrones con tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Spanish potato omelette with salad Fruit and bread</p>	<p>6 Puré de verduras Escalopines en salsa Postre lácteo y pan Vegetable purée Breaded pork streak in gravy Dairy dessert and bread</p>	<p>7 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with salad Fruit and bread</p>	<p>8 Judías verdes rehogadas Escalope a la milanesa con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with salad Fruit and bread</p>	<p>9 Arroz con verduras Pescado en salsa verde Fruta y pan Rice with vegetable Fish in green sauce Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 806 HC: 97 Prot: 43 Lip: 29</p>
<p>12 Espaguetis napolitana Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Spaghetti neapolitan Grilled tenderloin with salad Fruit and bread</p>	<p>13 Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada Postre lácteo y pan Chinese fried rice Ham croquettes with salad Dairy dessert and bread</p>	<p>14 Alubias blancas estofadas Merluza con tomate Fruta y pan Stewed white beans Hake with tomato sauce Fruit and bread</p>	<p>15 Acelgas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Sautéed swiss chard Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread</p>	<p>16 Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Vegetable lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 811 HC: 102 Prot: 41 Lip: 28</p>
<p>19 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas en salsa Fruta y pan Braised green beans and potatoes Meatballs in gravy Fruit and bread</p>	<p>20 Paella mixta Pescado a la romana con ensalada Postre lácteo y pan Mixed paella Battered & fried fish with salad Dairy dessert and bread</p>	<p>21 Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Pasta soup Spanish potato omelette with salad Fruit and bread</p>	<p>22 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Vegetable purée Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread</p>	<p>23 Alubias blancas estofadas Varitas de merluza con ensalada Fruta y pan Stewed white beans Hake sticks with salad Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 802 HC: 107 Prot: 43 Lip: 24</p>
<p>26 Lentejas con arroz San Jacobo con ensalada Fruta y pan Lentils with rice Cooked ham & cheese escalope with salad Fruit and bread</p>	<p>27 Judías verdes Escalope a la milanesa con ensalada Fruta y pan Green beans Milanesa style breaded steak with salad Fruit and bread</p>	<p>28 Macarrones con tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and bread</p>			<p>Kcal: 820 HC: 99 Prot: 44 Lip: 29</p>