

LUNES

ESCUELA DE PRIMAVERA

09

Ensalada de encurtidos
Macarrones boloñesa
Abadejo en salsa verde
Fruta variada
Pan barra

604,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,3g - HC:82,4

1 2 3 4 9 14

MARTES



10

Sopa de cocido
Cocido murciano
Helado
Pan integral

717,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:25,7g - HC:86,3g

1 5 8 13 14

MIÉRCOLES

ESCUELA DE PRIMAVERA

11

Ensalada de pepino
Arroz a banda con caella
Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta variada
Pan barra

737,0Kcal - Prot:34,4g - Lip:31,8g - HC:76,3g

1 2 3 4 5 6 12 14

JUEVES

ESCUELA DE PRIMAVERA

12

Ensalada de col
Alubias con chorizo
Huevos rotos
Helado
Pan de barra

641,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,5g - HC:64,8g

1 2 3 9 14

VIERNES

ESCUELA DE PRIMAVERA

13

Crema de calabacín
Asado de pollo
Fruta variada
Pan de barra

640,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:33,8g - HC:53,3g

1 14

16

Ensalada murciana
Guiso de Caella con patatas
Tortilla francesa
Fruta variada
Pan barra

393,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:46,8g

3 4 14

17

Crema de zanahoria
Solomillo de cerdo
Helado
Pan integral

571,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,5g - HC:63,9g

2

18

Ensalada mixta
Arroz con pavo
Entremeses fríos
Fruta fresca
Pan de barra

748,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:28,1g - HC:86,0g

1 2 3 9 14

19

Ensalada con maíz
Olla gitana
Pechuga de pollo al horno
Helado
Pan integral

650,0Kcal - Prot:42,2g - Lip:15,7g - HC:77,3g

2 3

20

Ensalada frutos secos
Espaguetis con chorizo
Filete de merluza al horno
Fruta variada
Pan de barra

636,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,3g - HC:79,6g

1 2 3 4 9 14

23

Ensalada verde
Sopa de merluza y marisco
Pizza de jamón york
Fruta variada
Pan barra

667,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:16,8g - HC:100,0g

1 2 3 4 9 14

24

Ensalada murciana
Lentejas con arroz
Tortilla francesa
Helado
Pan integral

711,6Kcal - Prot:36,6g - Lip:22,0g - HC:86,3g

2 3

25

Hervido de verduras
Filete de aguja en su jugo
Fruta variada
Pan barra

570,6Kcal - Prot:22,3g - Lip:27,4g - HC:55,0g

3

26

Crema de garbanzos
Rape con patatas
Helado
Pan integral

598,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:80,9g

2 4 3

27

Ensalada con atún
Paella de verduras
Croquetas de jamón
Fruta variada
Pan de barra

589,4Kcal - Prot:12,1g - Lip:14,2g - HC:99,6g

1 2 3 9 14

30

DIA NO LECTIVO

Para petición de dietas especiales llamar al colegio extensión cocina

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Nºcolegiada: CV00033