



| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>1</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</div> <div>BOCADITOS DE ROSADA</div> <div><div>Proteína</div><div>33,6 g</div><div>H.Carb</div><div>49,3 g</div><div>A.z</div><div>5,9 g</div><div>Grasas</div><div>18,3 g</div><div>A.g.s</div><div>2,9 g</div><div>Sal</div><div>0,91 g</div></div>       | <div>2</div> <div>MACARRONES A LA CARBONARA</div> <div>TORTILLA CASERA DE PATATA Y CALABACÍN</div> <div><div>Proteína</div><div>23,5 g</div><div>H.Carb</div><div>67,4 g</div><div>A.z</div><div>8,6 g</div><div>Grasas</div><div>39,4 g</div><div>A.g.s</div><div>14,0 g</div><div>Sal</div><div>1,44 g</div></div>   |
| <div>5</div> <div>ARROZ CON VERDURAS</div> <div>HAMBURGUESA AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA</div> <div><div>Proteína</div><div>22,5 g</div><div>H.Carb</div><div>58,5 g</div><div>A.z</div><div>7,1 g</div><div>Grasas</div><div>22,5 g</div><div>A.g.s</div><div>6,1 g</div><div>Sal</div><div>0,79 g</div></div> | <div>6</div> <div>COCIDO DE LA ABUELA</div> <div>TORTILLA FRANCESA</div> <div><div>Proteína</div><div>30,1 g</div><div>H.Carb</div><div>49,1 g</div><div>A.z</div><div>10,3 g</div><div>Grasas</div><div>21,4 g</div><div>A.g.s</div><div>3,8 g</div><div>Sal</div><div>1,01 g</div></div>                       | <div>7</div> <div>CREMA DE VERDURAS</div> <div>JAMONCITOS DE POLLO</div> <div><div>Proteína</div><div>22,0 g</div><div>H.Carb</div><div>34,0 g</div><div>A.z</div><div>7,0 g</div><div>Grasas</div><div>12,6 g</div><div>A.g.s</div><div>2,1 g</div><div>Sal</div><div>0,89 g</div></div>                               | <div>8</div> <div>ENSALADA DE PASTA</div> <div>ALBÓNDIGAS EN SALSA</div> <div><div>Proteína</div><div>31,5 g</div><div>H.Carb</div><div>66,4 g</div><div>A.z</div><div>10,5 g</div><div>Grasas</div><div>17,4 g</div><div>A.g.s</div><div>3,9 g</div><div>Sal</div><div>1,10 g</div></div>                    | <div>9</div> <div>PATATAS GUISADAS CON PAVO</div> <div>FOGONERO AL LIMÓN CON PATATA ASADA</div> <div><div>Proteína</div><div>35,4 g</div><div>H.Carb</div><div>57,8 g</div><div>A.z</div><div>7,5 g</div><div>Grasas</div><div>12,6 g</div><div>A.g.s</div><div>2,0 g</div><div>Sal</div><div>1,16 g</div></div>       |
| <div>12</div> <div>FESTIVO</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>13</div> <div>LENTEJAS A LA CASTELLANA</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL</div> <div><div>Proteína</div><div>31,0 g</div><div>H.Carb</div><div>39,2 g</div><div>A.z</div><div>5,8 g</div><div>Grasas</div><div>12,0 g</div><div>A.g.s</div><div>1,9 g</div><div>Sal</div><div>0,88 g</div></div> | <div>14</div> <div>ENSALADA</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA</div> <div>POTA FRITA</div> <div><div>Proteína</div><div>38,2 g</div><div>H.Carb</div><div>68,9 g</div><div>A.z</div><div>9,7 g</div><div>Grasas</div><div>23,1 g</div><div>A.g.s</div><div>4,0 g</div><div>Sal</div><div>1,07 g</div></div> | <div>15</div> <div>CREMA DE CALABAZA</div> <div>TORTILLA DE PATATAS</div> <div><div>Proteína</div><div>15,0 g</div><div>H.Carb</div><div>54,9 g</div><div>A.z</div><div>7,9 g</div><div>Grasas</div><div>21,9 g</div><div>A.g.s</div><div>4,0 g</div><div>Sal</div><div>0,95 g</div></div>                    | <div>16</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS</div> <div>MERLUZA EN SALSA</div> <div><div>Proteína</div><div>32,0 g</div><div>H.Carb</div><div>61,1 g</div><div>A.z</div><div>7,3 g</div><div>Grasas</div><div>14,8 g</div><div>A.g.s</div><div>2,7 g</div><div>Sal</div><div>1,45 g</div></div>                              |
| <div>19</div> <div>CODITOS A LA CARBONARA</div> <div>LOMO EN SALSA</div> <div><div>Proteína</div><div>30,8 g</div><div>H.Carb</div><div>55,3 g</div><div>A.z</div><div>7,9 g</div><div>Grasas</div><div>33,2 g</div><div>A.g.s</div><div>13,3 g</div><div>Sal</div><div>1,28 g</div></div>                      | <div>20</div> <div>ENSALADA</div> <div>SOPA DE ESTRELLITAS</div> <div>POLLO EMPANADO</div> <div><div>Proteína</div><div>27,9 g</div><div>H.Carb</div><div>45,1 g</div><div>A.z</div><div>7,8 g</div><div>Grasas</div><div>22,9 g</div><div>A.g.s</div><div>3,7 g</div><div>Sal</div><div>1,20 g</div></div>      | <div>21</div> <div>POTAJE DE GARBANZOS</div> <div>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</div> <div><div>Proteína</div><div>31,4 g</div><div>H.Carb</div><div>41,7 g</div><div>A.z</div><div>11,9 g</div><div>Grasas</div><div>15,2 g</div><div>A.g.s</div><div>2,1 g</div><div>Sal</div><div>0,90 g</div></div>               | <div>22</div> <div>ARROZ CON MAGRO</div> <div>SALCHICHAS CASERAS EN SALSA DE CEBOLLA</div> <div><div>Proteína</div><div>24,9 g</div><div>H.Carb</div><div>59,7 g</div><div>A.z</div><div>6,0 g</div><div>Grasas</div><div>33,2 g</div><div>A.g.s</div><div>9,3 g</div><div>Sal</div><div>2,11 g</div></div>   | <div>23</div> <div>ALUBIAS CON CHORIZO</div> <div>TORTILLA FRANCESA</div> <div><div>Proteína</div><div>24,9 g</div><div>H.Carb</div><div>34,8 g</div><div>A.z</div><div>6,3 g</div><div>Grasas</div><div>24,8 g</div><div>A.g.s</div><div>6,0 g</div><div>Sal</div><div>1,62 g</div></div>                             |
| <div>26</div> <div>FESTIVO</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>27</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>EMPANADILLA DE ATÚN</div> <div><div>Proteína</div><div>18,0 g</div><div>H.Carb</div><div>82,5 g</div><div>A.z</div><div>7,7 g</div><div>Grasas</div><div>16,1 g</div><div>A.g.s</div><div>2,4 g</div><div>Sal</div><div>1,06 g</div></div>                        | <div>28</div> <div>COCIDO ANDALUZ</div> <div>CROQUETAS DE JAMÓN</div> <div><div>Proteína</div><div>34,5 g</div><div>H.Carb</div><div>73,4 g</div><div>A.z</div><div>14,9 g</div><div>Grasas</div><div>27,2 g</div><div>A.g.s</div><div>5,9 g</div><div>Sal</div><div>1,88 g</div></div>                                 | <div>29</div> <div>ENSALADA</div> <div>ESPIRALES CON ATÚN</div> <div>FOGONERO AL HORNO</div> <div><div>Proteína</div><div>35,3 g</div><div>H.Carb</div><div>53,7 g</div><div>A.z</div><div>8,8 g</div><div>Grasas</div><div>16,0 g</div><div>A.g.s</div><div>2,5 g</div><div>Sal</div><div>1,35 g</div></div> | <div>30</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ASADAS</div> <div>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</div> <div><div>Proteína</div><div>21,9 g</div><div>H.Carb</div><div>37,4 g</div><div>A.z</div><div>7,0 g</div><div>Grasas</div><div>12,5 g</div><div>A.g.s</div><div>2,1 g</div><div>Sal</div><div>0,88 g</div></div> |

Valoración nutricional estimada por ración de referencia de 7-12 años. Cantidades en gramos.  
Incluye primeros, segundos y las ensaladas de los días 14, 20 y 29, con el aceite y la sal del modelo.

No incluye pan ni postre: no están especificados en el menú. Recetas y gramajes de cálculo detallados en el anexo.  
H.Carb: hidratos disponibles · A.z: azúcares totales · A.g.s: grasas saturadas. Ajustar a las recetas y raciones reales.

