



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P | 3 Garbanzos con arroz, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G | 8 Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H | 9 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L | 11 Macarrones con tomate, pescado en papillote, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G P A |
| 14 Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H | 15 Crema verde, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P L | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Lentejas, pescado con ensalada, pan y yogurt 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P L |
| 21 Guisantes con patatas, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Fideuá, pescado al horno con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, croquetas de pescado con tomate yogurt y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L | 25 Garbanzos, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Garbanzos con arroz, tortilla de calabacín y cebolla con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H | 30 Espaguetis carbonara, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G H P | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena se debe complementar con la comida, al ser las ingestas más importantes realizadas a lo largo del día. La cena debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria para mantener una dieta equilibrada.

Si en el colegio han comido de ***primer plato cereal, patata o legumbre***, se recomienda ***cenar verdura u hortaliza***, y si han ***comido verdura***, pueden ***tomar también cereales o patata***.

Para los segundos platos ***no repetir en comida y cena carne, pescado o huevo el mismo día***, y de postre, preferentemente fruta, ***pudiéndose tomar lácteo los días que toman fruta en la comida***.

RECUERDA QUE, EN EL CASO DE TENER UN HIJO QUE PADECE UNA O VARIAS ALERGIAS O INTOLERANCIAS DE ORIGEN ALIMENTARIO, PUEDES HACERLAS LLEGAR AL COLEGIO POR LA NUEVA APLICACIÓN.

Con el aumento de horas diurnas, podemos aprovechar para hacer actividad física con los niños, siempre con una buena hidratación, evitando las horas de más calor y con protección solar si es necesario. Otra posibilidad es realizar diferentes actividades acuáticas, para soportar mejor los días de calor, y estar preparados para disfrutar en verano de la piscina y la playa.

Mayo 2018



Menú basal 3-8 años
Sin legumbres

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P | 3 Arroz con tomate, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G | 8 Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H | 9 Menestra, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L | 11 Macarrones con tomate, pescado en papillote, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G P A |
| 14 Arroz de verduras, tortilla de patatas y cal abacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H | 15 Crema verde, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P L | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Espinacas salteadas, pescado con ensalada, pan y yogurt 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P L |
| 21 Patatas y verduras al horno, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Fideuá, pescado al horno con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, croquetas de pescado con tomate, yogurt y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L | 25 Macarrones, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Judía verde con patata, tortilla de calabacín y cebolla con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H | 30 Espaguetis carbonara, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G H P | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos



Menú basal 3-8 años
Sin huevo

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P | 3 Garbanzos con arroz, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, lomo de cerdo con calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G | 8 Arroz con tomate, champiñones rellenos con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G | 9 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L | 11 Macarrones con tomate, pescado en papillote, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G P A |
| 14 Garbanzos con arroz, albóndigas con patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G | 15 Crema verde, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P L | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Lentejas, pescado con ensalada, pan y yogurt 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P L |
| 21 Guisantes con patatas, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Fideuá sin huevo, pescado al horno con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G P | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, pescado al horno con tomate, yogur y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G P L | 25 Garbanzos, patatas rellenas con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Garbanzos con arroz, pechuga a la plancha con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G | 30 Espaguetis carbonara, merluza a la plancha con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G P | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

Mayo 2018



Menú basal 3-8 años
Sin huevo ni leche

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P | 3 Garbanzos con arroz, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, lomo de cerdo con calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise sin leche, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G L | 8 Arroz con tomate, champiñones rellenos con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G | 9 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y gelatina 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G | 11 Macarrones con tomate, pescado en papillote, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G P A |
| 14 Garbanzos con arroz, albóndigas con patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G | 15 Crema verde sin leche, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta fresca 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P |
| 21 Guisantes con patatas, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Fideuá sin huevo, pescado al horno con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G P | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, pescado al horno con tomate, gelatina y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G P | 25 Garbanzos, patatas rellenas con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Garbanzos con arroz, pechuga a la plancha con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G | 30 Espaguetis carbonara, merluza a la plancha con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G P | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuetses, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Mayo 2018



Menú basal 3-8 años
Sin legumbres ni pescado

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, albóndigas en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G | 3 Arroz con tomate, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G | 8 Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H | 9 Menestra, pollo al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L | 11 Macarrones con tomate, tortilla de patata con lechuga, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G A |
| 14 Arroz de verduras, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H | 15 Crema verde, lomo de cerdo con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G L | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Espinacas salteadas, tortilla de champiñones con ensalada, pan y yogurt 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G L |
| 21 Patatas y verduras al horno, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Espaguetis con tomate, tortilla de calabacín con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, croquetas de jamón con tomate, yogurt y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H L | 25 Macarrones, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Judía verde con patata, tortilla de calabacín y cebolla con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H | 30 Espaguetis carbonara, pechuga a la plancha con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G H | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuetes, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo;

SO: sulfitos; AI: altramuzes; M: moluscos

Mayo 2018



Menú basal 3-8 años
Sin legumbres ni brocoli

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P | 3 Arroz con tomate, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G | 8 Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H | 9 Menestra, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L | 11 Macarrones con tomate, pescado en papillote, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G P A |
| 14 Arroz de verduras, tortilla de patatas y cal abacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H | 15 Crema verde, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P L | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Espinacas salteadas, pescado con ensalada, pan y yogurt 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P L |
| 21 Patatas y verduras al horno, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Fideuá, pescado al horno con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, croquetas de pescado con tomate, yogurt y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L | 25 Macarrones, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Judía verde con patata, tortilla de calabacín y cebolla con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H | 30 Espaguetis carbonara, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G H P | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Mayo 2018



Menú basal 3-8 años
Sin frutos de cáscara

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| 30 | Día del trabajo. | 2 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P | 3 Garbanzos con arroz, muslo de pollo al horno con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 28, HC 68 G | 4 Sopa de fideos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 599 Kcal, G 23, P 24, HC 74 G H |
| 7 Vichyssoise, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 600 Kcal, G 37, P 17, HC 49 G | 8 Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H | 9 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P | 10 Judías verdes con patatas, nuggets caseros al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L | 11 Macarrones con tomate, pescado en papillote, fruta fresca y pan 607 Kcal, G 27, P 15, HC 75 G P A |
| 14 Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H | 15 Crema verde, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P L | 16 Judía verde con patata, pechuga a la plancha con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G | 17 Sopa de fideos, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G | 18 Lentejas, pescado con ensalada, pan y yogurt 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P L |
| 21 Guisantes con patatas, muslo de pollo con lechuga, pan y fruta 607 Kcal, G 34, P 32, HC 42 G | 22 Fideuá, pescado al horno con patata y cebolla panadera, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P | 23 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G | 24 Arroz con tomate, croquetas de pescado con tomate yogurt y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L | 25 Garbanzos, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H |
| 28 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa con champiñones, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G | 29 Garbanzos con arroz, tortilla de calabacín y cebolla con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H | 30 Espaguetis carbonara, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 606 Kcal, G 23, P 24, HC 76 G H P | 31 Crema de Champiñones, Escalope con lechuga, fruta fresca y pan 612 Kcal, G 31, P 33, HC 51 G | 1 |

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos