

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
		<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
		<b>DÍA DEL TRABAJADOR</b>	Garbanzos con verduras. Croquetas de pollo. Ensalada. Pera. Kcal: 638 HC: 113,39 L: 17,13 P: 24,45
			<b>Día 3</b>
			Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Manzana. Kcal: 831,6 HC: 111,59 L: 17,17 P: 55,2
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>
Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana. Kcal: 838,5 HC: 122,83 L: 22,8 P: 29,16	Lentejas con arroz. Pizza casera de beicon y queso. Ensalada. Plátano. Kcal: 723,5 HC: 107,43 L: 22,8 P: 26,33	Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Pera. Kcal: 694,1 HC: 107,33 L: 19,91 P: 23,87	Sopa cubierta. Lomo de cerdo a la plancha. Ensalada. Natillas. Kcal: 730,8 HC: 62,73 L: 23,98 P: 61,8
			<b>Día 10</b>
			Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Naranja. Kcal: 513 HC: 72,48 L: 11,83 P: 31,26
<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Kcal: 768,7 HC: 59,79 L: 32,44 P: 41,25	Crema de calabacín. Longanizas con pisto de verduras. Ensalada. Pera. Kcal: 456,34 HC: 45,23 L: 27,48 P: 16,37	Sopa de fideos con garbanzos. Calamares y empanadillas. Ensalada. Plátano. Kcal: 551,95 HC: 78,51 L: 19,24 P: 19,22	Lentejas con verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Manzana. Kcal: 900,1 HC: 81,49 L: 24,77 P: 56,28
			<b>Día 17</b>
			Arroz con sepia, gambas y mejillones. Fletán en salsa verde. Ensalada. Naranja. Kcal: 719,4 HC: 86,48 L: 16,65 P: 53,56
<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>
Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Kcal: 771,3 HC: 113,7 L: 22,29 P: 26,25	Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano. Kcal: 696,5 HC: 105,4 L: 26,4 P: 29,46	Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera. Kcal: 810 HC: 86,16 L: 45,3 P: 36,03	Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Yogur. Kcal: 653,5 HC: 76,83 L: 18,73 P: 40,8
			<b>Día 24</b>
			Sopa de lluvia. Pollo al horno con patatas. Ensalada. Naranja. Kcal: 679,1 HC: 73,78 L: 26,65 P: 38,16
<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>
Lentejas con arroz. Supremas de merluza. Ensalada. Manzana. Kcal: 586,1 HC: 81,49 L: 19,77 P: 23,28	Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano. Kcal: 687,45 HC: 104,6 L: 30,9 P: 20,35	Potaje de garbanzos. Croquetas de pollo. Ensalada. Naranja. Kcal: 589HC: 81,78 L: 17,25 P: 23,76	Puré de verduras. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Pera. Kcal: 797,5 HC: 68,19 L: 48,13 P: 28,9
			<b>Día 31</b>
			Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Manzana. Kcal: 831,6 HC: 111,6 L: 17,17 P: 53

Los valores nutricionales corresponden a un alumno medio de 4º de la ESO.

# ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>
		<b>DÍA DEL TRABAJADOR</b>	Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo duro y atún. Pescadilla con tomate. Yogur.	Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>
Crema de coliflor y puerros. Librito de lomo casero con queso. Fruta de temporada.	Pisto de verduras. Lenguado a la plancha. Fruta de temporada.	Tortilla de calabacín. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Tallarines con verduras y salsa de tomate. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Consomé de verduras y pollo. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>
Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	Patatas al horno. Hamburguesa. Fruta temporada.	Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	Revuelto de champiñones. Lubina a la plancha. Yogur.	Crema de calabaza. Librito de lomo casero con queso. Fruta temporada.
<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>
Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Verduras al horno (Patata, cebolla, calabacín, tomate). Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>
Pisto de verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.	Sopa de verduras con garbanzos. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.