























LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
				1				2				3				4			
				Sopa de pollo con maravilla 				Crema de calabacín				Potaje de lentejas con zanahoria				Emblanco de merluza 			
				Magro en salsa				Bacaladilla  				Tortilla de bacalao  				Pollo al ajillo 			
				Patatas al horno				Lechuga con maiz				Tomate aliñado				Menestra			
				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL:	HC:	PROT:	LIP:	KCL: 545,1	HC: 68g	PROT: 38,7g	LIP: 11,6g	KCL: 546,6	HC: 51,1g	PROT: 17,7g	LIP: 26,6g	KCL: 542,3	HC: 53,2g	PROT: 26,2g	LIP: 20,7g	KCL: 547,1	HC: 49g	PROT: 36,3g	LIP: 19,8g
SAL:	AZÚCAR:		AG.S:	SAL: 2,2g	AZÚCAR: 19,9g		AG.S: 3,3g	SAL: 0,4g	AZÚCAR: 13,1g		AG.S: 3,3g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 17,3g		AG.S: 4,1g	SAL: 0,3g	AZÚCAR: 19,2g		AG.S: 3,5g
*Cena:				*Cena: <i>Lubina al horno</i>				*Cena: <i>Pechuga a la plancha</i>				*Cena: <i>Crema de calabaza</i>				*Cena: <i>Sopa de arroz con zanahoria</i>			
7				8				9				10				11			
Coditos con atun  				Cocido				Crema de hortalizas				Arroz con pollo				Potaje de alubias			
Rape en salsa  				Polla a la plancha				Salmon al horno 				Tortilla de atun  				Pavo en salsa			
Lechuga con zanahorias  				Arroz con tomate				Brocoli salteado				Ensalada de tomate con maiz  				Pure de patatas			
Yogur de soja				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL: 550,1	HC: 52,3g	PROT: 40,4g	LIP: 17,9g	KCL: 540	HC: 61,8g	PROT: 37,6g	LIP: 11,1g	KCL: 547	HC: 50,8g	PROT: 25,2g	LIP: 24,2g	KCL: 544,1	HC: 66g	PROT: 22,3g	LIP: 16,8g	KCL: 548,6	HC: 61,1g	PROT: 31,7g	LIP: 13,7g
SAL: 1,3g	AZÚCAR: 8g		AG.S: 2,5g	SAL: 2,1g	AZÚCAR: 20g		AG.S: 2,2g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 22,4g		AG.S: 3,8g	SAL: 3g	AZÚCAR: 18,6g		AG.S: 3,6g	SAL: 1,1g	AZÚCAR: 12,5g		AG.S: 2,4g
*Cena: <i>Crema de calabacín</i>				*Cena: <i>Dorada al horno</i>				Cena: <i>Carne con tomate</i>				*Cena: <i>Crema de champiñones</i>				*Cena: <i>Hamburguesa vegetal</i>			
14				15				16				17				18			
Sopa de pollo con fideos  				Lentejas con verduras				Crema de zanahorias				Espirales con pisto  				Cazuela de arroz marinero 			
Merluza al horno 				Tortilla de calabacin 				Lomo al horno				Palometa al horno 				Pollo a la jardinera			
Ensalada de judias verdes 				Tomate aliñado				Patatas horneadas				Ensalada mixta 				Menestra			
Yogur de soja				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL: 551,5	HC: 74,3g	PROT: 33,4g	LIP: 11,9g	KCL: 548,3	HC: 56,2g	PROT: 24,2g	LIP: 20,7g	KCL: 547	HC: 54,9g	PROT: 23,4g	LIP: 21,59g	KCL: 554,3	HC: 72,8g	PROT: 26,6g	LIP: 10,7g	KCL: 543	HC: 55,8g	PROT: 32,2g	LIP: 16,3g
SAL: 2,1g	AZÚCAR: 4,4g		AG.S: 2,2g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 17,7g		AG.S: 3,9g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 16,3g		AG.S: 5g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 16,9g		AG.S: 1,58g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 21,3g		AG.S: 2,5g
*Cena: <i>Pure de patatas</i>				*Cena: <i>Salmon a la plancha</i>				Cena: <i>Hamburguesa de pescado</i>				*Cena: <i>Berenjenas rellenas al horno</i>				*Cena: <i>Sopa de rape con patatas</i>			
21				22				23				24				25			
Coditos con atun  				Cocido				Crema de calabaza				Cazuela de fideos  				Potaje de alubias			
Rape en salsa de puerros 				Tortilla de atun  				Pollo asado				Bacalao con tomate 				Pavo estofado			
Salteado zanahoria y j. verdes 				Ensalada mixta				Tomate natural aliñado				Brocoli al vapor 				Arroz salteado			
Yogur de soja				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL: 546,5	HC: 57,3g	PROT: 31g	LIP: 19,1g	KCL: 553	HC: 56,8g	PROT: 29,2g	LIP: 17,3g	KCL: 544,1	HC: 53g	PROT: 24,3g	LIP: 22,7g	KCL: 552,6	HC: 63,1g	PROT: 31,7g	LIP: 17,7g	KCL: 552,1	HC: 66g	PROT: 32,3g	LIP: 10,8g
SAL: 3,1g	AZÚCAR: 10,5g		AG.S: 2,6g	SAL: 2,1g	AZÚCAR: 21,9g		AG.S: 4g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 24g		AG.S: 4,5g	SAL: 1,5g	AZÚCAR: 13,5g		AG.S: 2,6g	SAL: 3g	AZÚCAR: 19,1g		AG.S: 2,4g
*Cena: <i>Crema de calabacín</i>				*Cena: <i>Merluza al horno</i>				Cena: <i>Sopa de arroz con zanahorias</i>				*Cena: <i>Wrap de pollo con verduras</i>				*Cena: <i>Patata asada</i>			
28				29				30											
Macarrones con tomate 				Lentejas con verduras				Sopa de rape con estrellitas  											
Merluza en salsa verde 				Pollo a la plancha				Tortilla de patata 											
Lechuga con maiz 				Tomate natural aliñado				Calabacin a la plancha 											
Yogur de soja				Fruta				Fruta											
KCL: 548,5	HC: 77,3g	PROT: 29g	LIP: 12,1g	KCL: 549	HC: 58,8g	PROT: 28,2g	LIP: 18,3g	KCL: 548	HC: 73,9g	PROT: 27,4g	LIP: 16,59g	KCL:	HC:	PROT:	LIP:	KCL:	HC:	PROT:	LIP:
SAL: 0,3g	AZÚCAR: 6,8g		AG.S: 1,6g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 22,5g		AG.S: 2,9g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 13,4g		AG.S: 3,3g	SAL:	AZÚCAR:		AG.S:	SAL:	AZÚCAR:		AG.S:
*Cena: <i>Calabacines rellenos al horno</i>				*Cena: <i>Lubina al horno con patatas</i>				Cena: <i>Tosta de pisto y ensalada de lechuga</i>				*Cena:				*Cena:			

*Cena recomendada por Novaschool

** El menú incluye pan (integral 3 días a la semana) y agua

**Alérgenos alimenticios
más comunes**



Cacahuets



Dioxido azulre



Altramuces



Crustáceos



Gluten



Soja



Mostaza



Apio



Pescado



Huevos



Frutos secos



Sésamo



Moluscos



Lácteos