



































LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
				1				2				3				4			
				Crema de verduras con merluza 				Crema de calabacín				Crema de legumbres (lentejas)				Crema de verduras con pavo			
				Magro en salsa				Bacaladilla  				Lomo a la plancha				Pollo al ajillo			
				Patatas al horno				Lechuga con maiz				Tomate aliñado				Menestra			
				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL:	HC:	PROT:	LIP:	KCL:453.1	HC: 61g	PROT: 24.7g	LIP: 10.6g	KCL: 457.6g	HC: 46.8g	PROT: 17.1g	LIP: 19.52g	KCL:451	HC:48.8g	PROT:20.6g	LIP:16.1g	KCL: 451	HC: 47g	PROT: 27.8g	LIP: 12.6g
SAL:	AZÚCAR:		AG.S:	SAL: 2.2g	AZÚCAR: 24.5g		AG.S: 2.1g	SAL: 0.4g	AZÚCAR: 13.1g		AG.S: 2.37g	SAL: 1.1g	AZÚCAR: 21.6g		AG.S: 3.5g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 17.4g		AG.S: 2.9g
*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			
Crema de verduras con ternera 				Crema de legumbres (garbanzo)				Crema de hortalizas				Crema de verduras con merluza 				Crema de legumbres (alubias)			
Rape en salsa  				Salchichas de pollo fresca 				Salmon al horno 				Merluza al horno 				Pavo en salsa			
Lechuga con zanahorias 				Arroz con tomate				Brocoli salteado				Ensalada de tomate con maiz 				Pure de patatas			
Yogur 				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL:454.2	HC: 31.5g	PROT: 45g	LIP: 13.7g	KCL:446.6	HC: 53.1g	PROT: 19.1g	LIP: 13.5g	KCL: 458	HC: 46.5g	PROT: 24.6g	LIP: 17.12g	KCL:446.1	HC:52g	PROT:22.7g	LIP:12.6g	KCL: 457.6g	HC: 53.1g	PROT: 25.1g	LIP: 11.5g
SAL: 1.3g	AZÚCAR: 16.2g		AG.S: 4.1g	SAL: 2g	AZÚCAR: 11.3g		AG.S: 4.5g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 22.2g		AG.S: 2.77g	SAL: 3g	AZÚCAR: 21.5g		AG.S: 2g	SAL: 1.1g	AZÚCAR: 12.1g		AG.S: 1.9g
*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			
Crema de verduras con ternera 				Crema de legumbres (lentejas)				Crema de zanahorias				Crema de verduras con pollo				Crema de verduras con merluza 			
Merluza al horno 				Bacaladilla  				Lomo al horno				Palometa al horno 				Pollo a la jardinera 			
Ensalada de judias verdes 				Tomate aliñado				Patatas horneadas				Ensalada mixta				Menestra			
Yogur 				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL:461.2	HC: 37.5g	PROT: 35g	LIP: 17.7g	KCL:444	HC:49.9g	PROT:19.8g	LIP:13.49g	KCL: 450	HC: 50.6g	PROT: 19.8g	LIP: 14.51g	KCL: 446	HC: 49.8g	PROT: 26.6g	LIP: 12.1g	KCL:447	HC:47.8g	PROT:31.6g	LIP:9.1g
SAL: 2.2g	AZÚCAR: 10.9g		AG.S: 5.5g	SAL: 1.3g	AZÚCAR: 14.9g		AG.S: 2.2g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 16.3g		AG.S: 3.67g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 22.4g		AG.S: 2.2g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 23g		AG.S: 1.6g
*Cena: <i>Pure de patatas</i>				*Cena: <i>Salmon a la plancha</i>				Cena: <i>Hamburguesa de pescado</i>				*Cena: <i>Croquetas de jamon</i>				*Cena: <i>Sopa de rape con patatas</i>			
21				22				23				24				25			
Crema de verduras con pollo				Crema de legumbres (garbanzo)				Crema de calabaza				Crema de verduras con ternera 				Crema de legumbres (alubias)			
Rape en salsa de puerros 				Tortilla de york  				Pollo asado				Bacalao con tomate 				Pavo estofado			
Salteado de zanahoria y j.verdes 				Ensalada mixta				Tomate natural aliñado				Brocoli al vapor				Arroz salteado			
Yogur 				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL:456.2	HC: 40.5g	PROT: 33g	LIP: 13.7g	KCL:545.1	HC: 48g	PROT: 27.7g	LIP: 10.6g	KCL: 440.6	HC: 40.8g	PROT: 24.1g	LIP: 17.52g	KCL: 449.3	HC: 44.2g	PROT: 24.6g	LIP: 17.5g	KCL: 441	HC: 56.9g	PROT: 17.8g	LIP: 10.49g
SAL: 2.2g	AZÚCAR: 16.4g		AG.S: 4g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 19.1g		AG.S: 3.4g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 16.5g		AG.S: 3.67g	SAL: 0.6g	AZÚCAR: 19.9g		AG.S: 3g	SAL: 3g	AZÚCAR: 13.8g		AG.S: 2g
*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											
Crema de verduras con ternera 				Crema de legumbres (lentejas)				Crema calabaza, puerro y pollo											
Merluza en salsa verde 				Lomo al ajillo				Bacalao al horno 											
Lechuga con maiz 				Tomate natural aliñado				Calabacin a la plancha											
Yogur 				Fruta				Fruta											
KCL:460,2	HC: 37,5g	PROT: 37g	LIP: 14,7g	KCL:445.6	HC: 47,1g	PROT: 15,7g	LIP: 17,7g	KCL:454	HC:40,6g	PROT:25,8g	LIP:18,51g	KCL:	HC:	PROT:	LIP:	KCL:	HC:	PROT:	LIP:
SAL: 2,2g	AZÚCAR: 12g		AG.S: 4,9g	SAL: 1,1g	AZÚCAR: 14,8g		AG.S: 4,9g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 14,5g		AG.S: 2,97g	SAL:	AZÚCAR:		AG.S:	SAL:	AZÚCAR:		AG.S:
*Cena: <i>Croquetas de pollo</i>				*Cena: <i>Lubina al horno con patatas</i>				Cena: <i>Tosta de pavo y queso 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**



Cacahuetes



Dioxido azulre



Altramuces



Crustáceos



Gluten



Soja



Mostaza



Apio



Pescado



Huevos



Frutos secos



Sésamo



Moluscos



Lácteos