LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 <i>KCAL.662</i> <i>H.C.64 LIP:15 P.30</i> KM 0 Alubias rojas con verdura Lomo adobado rebozado con lechuga Fruta de temporada
4 <i>KCAL.727</i> <i>H.C.102 LIP:16 P.25</i> KM 0 Lentejas guisadas Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	5 <i>KCAL.462</i> <i>H.C.50 LIP:4 P.34</i> KM 0 Puré de calabaza Pechuga de pollo con pimientos Yogur 	6	7	8
11 <i>KCAL.708</i> <i>H.C.51 LIP:26 P.24</i> KM 0 Vainas con refrito Guiso de cabezada Yogur 	12 <i>KCAL.500</i> <i>H.C.50 LIP:8 P.34</i> KM 0 Alubias blancas guisadas Palometa al horno en salsa de tomate Fruta de temporada	13 <i>KCAL.828</i> <i>H.C.64 LIP:19 P.28</i> KM 0 Coliflor al pimentón Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	14 <i>KCAL.949</i> <i>H.C.65 LIP:37 P.44</i> KM 0 Puré de verduras Muslo de pollo asado con piperrada Fruta de temporada	15 EGUN BERDEA / DÍA EKO VERDE Sopa casera de verduras con fideos Garbanzos guisados Fruta de temporada
18 <i>KCAL.741</i> <i>H.C.86 LIP:27 P.27</i> KM 0 Lentejas con verduritas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	19 <i>KCAL.612</i> <i>H.C.54 LIP:13 P.31</i> KM 0 Puré de 4 verduras Pechuga de pollo rebozada con lechuga Fruta de temporada	20 <i>KCAL.663</i> <i>H.C.82 LIP:21 P.32</i> KM 0 Arroz con tomate casero Merluza al horno en salsa vizcaina Yogur 	21 <i>KCAL.734</i> <i>H.C.77 LIP:10 P.27</i> KM 0 Porrupatata Lomo adobado a la plancha con champiñones Fruta de temporada	22 <i>KCAL.698</i> <i>H.C.80 LIP:21 P.27</i> EKO Pasta con tomate casero Hamburguesa con pimientos Postre especial
25	26 <i>KCAL.820</i> <i>H.C.84 LIP:15 P.24</i> KM 0 Espinacas con patatas Albóndigas mixtas en salsa española Fruta de temporada	27 <i>KCAL.587</i> <i>H.C.66 LIP:8 P.28</i> KM 0 Alubias rojas con verdura Bacalao al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	28 <i>KCAL.533</i> <i>H.C.99 LIP:5 P.15</i> KM 0 Puré de calabaza Tortilla de patata al horno con lechuga Fruta de temporada	29 <i>KCAL.966</i> <i>H.C.81 LIP:38 P.60</i> KM 0 Lentejas guisadas Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal