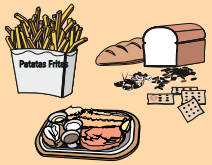
Menú Básico Mayo 2026

Valor nutricional entre 7 y 10 años



H. de Carbono

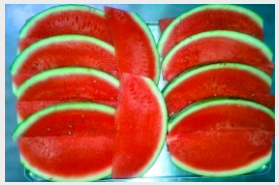
Lacteos

Vitaminas

Proteinas

Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Pera Pan (1,2,3,6,14) HC 62 LIP 32 PRO 27 KCAL 669	Judías Blancas Estofadas Tortilla de Queso Lechuga y Tomate Mandarina Pan (1,2,4,7) HC 45 LIP 39 PRO 28 KCAL 660	Patatas con Verduras Pollo a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Naranja en Rodajas Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz a lo Cómodo Filete de Sajonia Plancha Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 11	**MARTES 12**	**MIERCOLES 13**	**JUEVES 14**	**VIERNES 15**
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Guisantes Salteados Plátano Pan (1,2,3,6,14) HC 66 LIP 27 PRO 31 KCAL 679	Lentejas a la Riojana Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Pan (1,7) HC 55 LIP 34 PRO 32 KCAL 667	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Naranja en Rodajas Pan (1,2) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 623	Arroz Integral con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1,7) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	
LUNES 18	**MARTES 19**	**MIERCOLES 20**	**JUEVES 21**	**VIERNES 22**
Espaguetis Integral Bolognesa Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2,3,6,14) HC 54 LIP 33 PRO 30 KCAL 648	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2,7) HC 61 LIP 35 PRO 20 KCAL 616	Judías B. con Verduras Jamón Asado Puré de Patata Sandía Pan (1,4) HC 53 LIP 28 PRO 33 KCAL 625	Arroz a la Milanesa Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,7) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,7) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 25	**MARTES 26**	**MIERCOLES 27**	**JUEVES 28**	**VIERNES 29**
Judías Verdes con Tomate Tortilla de Jamón Lechuga. Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1,7) HC 42 LIP 37 PRO 20 KCAL 622	Garbanzos Estofados Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Zanahorias Plátano Pan (1,7) HC 59 LIP 32 PRO 32 KCAL 673	Arroz a la Cubana Filete de Pescadilla al Horno Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan (1,3,7) HC 57 LIP 32 PRO 26 KCAL 638	Judias Canela Guisadas Huevo Frito Patatas Sandía Pan (1,2) HC 88 LIP 36 PRO 26 KCAL 632	Sopa de Letras Albóndigas de Ternera Salsa Arroz Pilaf Yogur Pan (1,2,4,6,7,14) HC 66 LIP 26 PRO 28 KCAL 661
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
				

Alérgenos (nº)

1 CONTIENE GLUTEN · 2 HUEVOS · 3 PESCADO · 4 LACTEOS · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · 8 APIO · 9 CRUSTÁCEOS/ MARISCOS · 10 MOLUSCOS · 11 ALTRAMUCES · 12 FRUTOS DE CÁSCARA · 13 GRANOS DE SÉSAMO · 14 MOSTAZA

Estrella Alborch García
Nutricionista
Dip. Nutrición Humana y Dietética
Loc. Ciencia y Tecnología de los Alimentos