

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Lava tus dientes tres veces al día 	1 Crema de legumbres Pollo con ciruelas / pasas Cous Cous Pera KCL: 837.6 HC: 103.8g PROT: 44.9g LIP: 23.7g SAL: 2g AZÚCAR: 30.1g AGS: 6.8g *Cena: Rosada al con verduras	2 Pasta tricolor carbonara Merluza a la andaluza Ensalada de col y tomate Melón KCL: 652.1 HC: 75.4g PROT: 33.3g LIP: 23.2g SAL: 2.6g AZÚCAR: 12.4g AGS: 7.6g *Cena: Crema de calabaza y pollo a la plancha	3 Sopa de estrellitas Hamburguesas de ternera Patatas fritas Lácteo KCL: 661.3 HC: 52.4g PROT: 26.1g LIP: 39.8g SAL: 2.1g AZÚCAR: 13.7g AGS: 14.7g *Cena: Fajitas de pollo con tomate picado	4 Macarrones gratinados Allbóndigas con tomate Revuelto de calabacín Manzana KCL: 903.2 HC: 82.5g PROT: 38.6g LIP: 44.3g SAL: 2.5g AZÚCAR: 23.4g AGS: 14g *Cena: flamenquines y espinacas rehogadas	
	7 Lentejas con verduras Bocaditos de rosada Ensalada de lechuga y zanahoria Plátano KCL: 640 HC: 82.5g PROT: 34.5g LIP: 16.4g SAL: 2.6g AZÚCAR: 23g AGS: 2.7g *Cena: Arroz salteado y bacalao a la plancha	8 Estofado de ternera con patatas Tortilla francesa Pera KCL: 664.8 HC: 69.1g PROT: 29.1g LIP: 28.4g SAL: 2.1g AZÚCAR: 24.4g AGS: 8.8g *Cena: Calabacines gratinados y rosada al limón	9 Puchero con arroz Salmón a la plancha Cogollos de lechuga Melón KCL: 527.6 HC: 58.2g PROT: 27.7g LIP: 19.3g SAL: 3.9g AZÚCAR: 9.5g AGS: 2.5g *Cena: Berenjenas con tomate y pavo a la plancha	10 Crema de zanahoria Solomillo con nata Lácteo KCL: 669.4 HC: 61.2g PROT: 32.5g LIP: 30.1g SAL: 2.4g AZÚCAR: 18g AGS: 9g *Cena: Pizza casera con ensalada	11 Sopa de picadillo Croquetas de jamón Ensalada, tomate y maíz Manzana KCL: 573.3 HC: 82.1g PROT: 15g LIP: 18.4g SAL: 6g AZÚCAR: 27.2g AGS: 2.9g *Cena: Judías con patatas salteadas con jamón y huevo
	14 Espirales con tomate Rosada al horno Ensalada de lechuga y apio Plátano KCL: 672.8 HC: 31.2g PROT: 31.2g LIP: 30.9g SAL: 2.5g AZÚCAR: 27.1g AGS: 8.5g *Cena: Salchichas de pollo al horno	15 Berenjenas gratinadas Tortilla de jamón serrano Ensalada de tomate Pera KCL: 586.2 HC: 45.1g PROT: 47g LIP: 23.1g SAL: 2.8g AZÚCAR: 22.5g AGS: 7.5g *Cena: empanadillas de carne y ensalada de arroz	16 Cazuela de arroz Boquerones fritos Pipirrana Naranja KCL: 656.1 HC: 81.4g PROT: 27.3g LIP: 23.8g SAL: 2.2g AZÚCAR: 10.4g AGS: 4.8g *Cena: Verduras salteadas con jamón y cinta de lomo a la plancha	17 Potaje de garbanzos Pechuga de pavo a la plancha Ensalada tropical Lácteo KCL: 565 HC: 60.5g PROT: 41.4g LIP: 14.4g SAL: 1.5g10g AZÚCAR: 10.6g AGS: 2.6g *Cena: Wok de verduras con huevo	18 Macarrones boloñesa Tortilla de jamón cocido Ensalada César Manzana KCL: 747.2 HC: 81.1g PROT: 30.9g LIP: 31.4g SAL: 2.2g AZÚCAR: 21.3g AGS: 7.6g *Cena: Sepia a a plancha con zanahoria rallada
	21 Puchero con garbanzos Merluza a la plancha Berenjena con miel Plátano KCL: 883.1 HC: 91.1g PROT: 35g LIP: 39g SAL: 3.1g AZÚCAR: 31.7g AGS: 9.5g *Cena: Sopa de cebolla y tortilla de atún con tomate aliñado	22 Crema de calabacín Pollo al horno Patatas a lo pobre Pera KCL: 704.7 HC: 67.5g PROT: 41.3g LIP: 28.4g SAL: 2.4g AZÚCAR: 25.9g AGS: 7.7g *Cena: Menestra y papillote de salmón y verdura	23 Paella mixta Flamenquines de jamón y queso Brócoli al vapor Plátano KCL: 691.4 HC: 94.1g PROT: 25.6g LIP: 21.7g SAL: 1.4g AZÚCAR: 14g AGS: 2.6g *Cena: Crema de verduras, filete de mero con patatas al vapor	24 Lentejas con verduras Salmón a la plancha Ensalada coleslaw Lácteo KCL: 697.4 HC: 67.2g PROT: 34.8g LIP: 29.4g SAL: 2.1g AZÚCAR: 17g AGS: 3.9g *Cena: Nuggets de pollo caseros con calabacín	25 MENÚ ESPECIAL ALEMANIA Sopa de puerro, carne y queso Bruhwurst (salchicha alemana) Kartoffelsalat(ensalada alemana) Manzana KCL: 522.8 HC: 72g PROT: 25.9g LIP: 11.3g SAL: 2.2g AZÚCAR: 25.9g AGS: 1.8g *Cena: verduras salteadas y tortilla francesa
28 Potaje de lentejas Lomo a la plancha Cogollos de lechuga Plátano KCL: 695 HC: 76.7g PROT: 39.5g LIP: 21.4g SAL: 1.8g AZÚCAR: 21.9g AGS: 5.4g *Cena: Brócoli salteado con jamón y tortilla española	29 Farfalle al pesto Bocaditos de rosada Menestra de verduras Pera KCL: 637.5 HC: 72g PROT: 32.6g LIP: 22.9g SAL: 2.2g AZÚCAR: 12.5g AGS: 4.8g *Cena: Menestra imperial y pechuga plancha	30 Crema de zanahoria Pollo al curry con puerro Arroz blanco Naranja KCL: 829.3 HC: 73.7g PROT: 51.5g LIP: 35.3g SAL: 2.6g AZÚCAR: 30.5g AGS: 10.9g *Cena: Calabacines rellenos de merluza	31 Cazuela de patatas Bacalao a la vizcaína Calabacín, berenjena y puerro Lácteo KCL: 522.8 HC: 72g PROT: 25.9g LIP: 11.3g SAL: 2.2g AZÚCAR: 25.9g AGS: 1.8g *Cena: Quiché Lorrain con ensalada de escarola	No olvides lavarte las manos antes de cada comida 	

*Cena recomendada por Novaschool

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

**Alérgenos alimenticios
más comunes**
