

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| 3 Lentejas con jamón Loma de Sajonia y ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 4 Crema de calabacín. Salchichas al horno con ensalada Fruta del tiempo. Pan. | 5 Macarrones con atún y tomate Barritas de pescado con ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 6 Sopa maravilla. Pollo al horno con ensalada. Yogurt. Pan. | 7 Arroz a la cubana Bacalao al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan |
| Kcal: 482,4 HC: 51,5 P:41,3 G:12,3 | Kcal:412,2 HC:37,8 P:20,4 G:20 | Kcal:627,7 HC:68 P:31,4 G:25,8 | Kcal:496,8 HC:75,8 P:33 G:8,1 | Kcal:496,6 HC:90,1 P:35,3 G:3,1 |
| 10 Espaguetis a la carbonara. Merluza a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 11 Guiso de patatas con costilla Tortilla de jamón con ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 12 Menestra de judías verdes con patata. Pechuga empanada y ensalada. Yogurt. Pan. | 13 Arroz caldoso. Chuletas de pavo con ensalada Fruta del tiempo. Pan. | 14 Garbanzos con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta del tiempo. Pan. |
| Kcal:476.5 HC:45.3 P:33 G:18.3 | Kcal: 627,7 HC: 68 P:31,4 G:25,8 | Kcal: 563.6. HC: 40.1 P: 31.4 G:28.7 | Kcal:489,6 HC:80,5 P:29,6 G:5,1 | Kcal:640.2HC:85.5 P:40.5G:15.2 |
| 17 <p style="text-align: center;"><i>FESTIVO</i></p> | 18 Puré de verduras. Magro con tomate y ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 19 Alubias con arroz y acelgas Tortilla con jamón y ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 20 Sopa de fideos. Costillas guisadas con verduras. Ensalada. Yogurt. Pan. | 21 Macarrones con champiñón y queso. Merluza en salsa con ensalada. Fruta del tiempo. Pan. |
| | Kcal: 563.6. HC: 40.1 P: 31.4 G:28.7 | Kcal:482,7 HC: 66,5 P: 29,2 G:10,9 | Kcal: 724. HC: 32.2 P: 32 G: 35.8 | Kcal:764,1 HC:30,2 P:33,5 G:36,3 |
| 24 Lentejas a la jardinera Tortilla con queso. Ensalada Fruta del tiempo. Pan. | 25 Crema de calabacín. Albóndigas en salsa con ensalada Fruta del tiempo. Pan. | 26 Guiso de patatas con costilla Tortilla de atún y ensalada Yogurt. Pan. | 27 Pasta a la boloñesa Croquetas y ensalada. Fruta del tiempo. Pan. | 28 Arroz a la cubana con huevo frito. Bacalao con ensalada. Fruta del tiempo. Pan. |
| Kcal: 429,9 HC: 58,9 P: 26,5 G:10,2 | Kcal:550.9 HC:66.6 P:24.4 G: 20.8 | Kcal:568,7 HC:63,9 P: 27 G:22, | Kcal:698.9 HC:92.2 P:37.4 G: 24.9 | Kcal:671.5 HC:105.2 P:4.2 G: 22.4 |
| 31 Alubias con verduras. Tortilla con jamón. Ensalada. Fruta del tiempo. Pan | | | | |
| Kcal:482,7 HC: 66,s P: 29,2 G:10,9 | | | | |


 CENTRO DE NUTRICIÓN
 CLAY GAYFELLA MARTÍN
 NUTRICIONISTA
 N.º Colegiado: 25 - N.I.F.: 18.443.920 - J
 C/ Nueva 4 - 2.º - 44006 TERUEL
 Telf: 978 62 37 57

La ingesta recomendada de huevos es de 3-5 huevos a la semana. Si se tienen niveles altos de colesterol en sangre, reducir a 2-3 huevos completos (yema + clara) o 2-3 yemas y 4-5 claras semanales.

Los nutrientes corresponden a una población escolar entre 7 y 13 años, para el rango 3 a 7 años es el 80% de los indicados en el menú