

## SAN JORGE SCHOOL

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS A LA JARDINERA FRUTA O LACTEO	CREMA DE ZANAHORIA TERNERA ASADA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	ESPAGUETIS BOLONESA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO	JUDIAS VERDES CON PATATA MERLUZA EN SALSAS FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 17,4 H. DE CARBONO: 95 LÍPIDOS: 26,9 KCAL: 708	PROTEÍNAS: 10 H. DE CARBONO: 65,4 LÍPIDOS: 11,3 KCAL: 419	PROTEÍNAS: 20,2 H. DE CARBONO: 83,1 LÍPIDOS: 12,1 KCAL: 543	PROTEÍNAS: 29,2 H. DE CARBONO: 78,2 LÍPIDOS: 13,8 KCAL: 569	PROTEÍNAS: 19,1 H. DE CARBONO: 65,8 LÍPIDOS: 12,3 KCAL: 471
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MACARRONES CON TOMATE POLLO AL HORNO FRUTA O LACTEO	JUDIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO	FESTIVO	ARROZ CON TOMATE LOMO ASADO CON CHAMPIÑON FRUTA O LACTEO	CREMA DE VERDURA CULATA DE TERNERA ESTOFADA FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 23,6 H. DE CARBONO: 87,1 LÍPIDOS: 14,3 KCAL: 586	PROTEÍNAS: 22,1 H. DE CARBONO: 83,7 LÍPIDOS: 18,1 KCAL: 621		PROTEÍNAS: 22,7 H. DE CARBONO: 86,8 LÍPIDOS: 32,1 KCAL: 743	PROTEÍNAS: 20,2 H. DE CARBONO: 83,1 LÍPIDOS: 12,1 KCAL: 543
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
LENTEJAS CON CHORIZO ALBONDIGAS A LA MADRILEÑA FRUTA O LACTEO	CODITOS CON PICADILLO MERLUZA AL HORNO FRUTA O LACTEO	ARROZ CON TOMATE JAMON AL OPORTO CON VERDURAS FRUTA O LACTEO	PATATAS CON CARNE TORTILLA FRANCESA FRUTA O LACTEO	CREMA DE VERDURA FIGURITAS DE PESCADO FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 30,2 H. DE CARBONO: 87,1 LÍPIDOS: 23,5 KCAL: 713	PROTEÍNAS: 24,8 H. DE CARBONO: 86 LÍPIDOS: 13,7 KCAL: 582	PROTEÍNAS: 23,1 H. DE CARBONO: 97,5 LÍPIDOS: 26,6 KCAL: 733	PROTEÍNAS: 20,7 H. DE CARBONO: 71,5 LÍPIDOS: 25,7 KCAL: 617	PROTEÍNAS: 18,1 H. DE CARBONO: 80,7 LÍPIDOS: 18 KCAL: 575
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
JUDIAS VERDES CON JAMON HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA FRUTA O LACTEO	LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSAS FRUTA O LACTEO	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON PAVO FRUTA O LACTEO	CODITOS BOLONESA POLLO ASADO FRUTA O LACTEO	CREMA DE VERDURA FOGONERO EN SALSAS FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 25,3 H. DE CARBONO: 65,6 LÍPIDOS: 36,6 KCAL: 715	PROTEÍNAS: 28,4 H. DE CARBONO: 72,5 LÍPIDOS: 22 KCAL: 627	PROTEÍNAS: 23,5 H. DE CARBONO: 58,4 LÍPIDOS: 26,9 KCAL: 582	PROTEÍNAS: 27,7 H. DE CARBONO: 81,3 LÍPIDOS: 21,7 KCAL: 648	PROTEÍNAS: 18,9 H. DE CARBONO: 66,2 LÍPIDOS: 14,7 KCAL: 492
LUNES 31				
FESTIVO	Menú valorado por: COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda			
		REGISTRO SANITARIO: N°26.00007226/M		