

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DÍA NO LECTIVO</b><br><br><b>3</b>                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo</li><li>- Porciones de caballa con lechuga y tomate</li><li>- Pera y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27<br><b>4</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Menestra de verduras rehogadas con jamón</li><li>- Magro de cerdo en salsa con calabaza</li><li>- Plátano y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26<br><b>5</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa de cocido con fideos</li><li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li><li>- Manzana y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br><b>6</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Patatas guisadas con pollo</li><li>- Filete de abadejo al horno con lechuga eco y zanahoria</li><li>- Yogur natural</li><li>- Pan integral y agua</li></ul><br>Kcal: 654- Lip: 37- Hc: 51- Pro: 34<br><b>7</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz integral frito tres delicias</li><li>- Merluza al horno con lechuga y zanahoria</li><li>- Pera y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 446- Lip: 17- Hc: 55- Pro: 23<br><b>10</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Guisantes rehogados</li><li>- Lomo a la plancha con calabacín</li><li>- Uvas y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 513- Lip: 27- Hc: 44- Pro: 33<br><b>11</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa de ternera con estrellitas</li><li>- Salmón al horno con rodajas de tomate</li><li>- Naranja y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35<br><b>12</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de verduras con picatostes</li><li>- Albóndigas en salsa con patatas al vapor</li><li>- Manzana eco y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15<br><b>13</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li><li>- Palometa al horno con lechuga y tomate</li><li>- Yogur natural</li><li>- Pan integral y agua</li></ul><br>Kcal: 564- Lip: 27- Hc: 63- Pro: 30<br><b>14</b>    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Espaguetis integrales con tomate y queso</li><li>- Merluza al horno con lechuga y tomate</li><li>- Mandarina y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 555- Lip: 19- Hc: 75- Pro: 27<br><b>17</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Lentejas eco estofadas con calabaza</li><li>- Ragú de ternera con lechuga y zanahoria</li><li>- Plátano y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 849- Lip: 36- Hc: 96- Pro: 45<br><b>18</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Patatas guisadas con pescado</li><li>- Escalopines de ternera con berenjenas fritas</li><li>- Naranja y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 634- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 39<br><b>19</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Garbanzos guisados con cuscús</li><li>- Rape al horno con lechuga y zanahoria</li><li>- Pera y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 568- Lip: 26- Hc: 69- Pro: 26<br><b>20</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Judías verdes con tomate</li><li>- Wok de pollo con quinoa</li><li>- Yogur natural</li><li>- Pan integral y agua</li></ul><br>Kcal: 585- Lip: 27- Hc: 57- Pro: 35<br><b>21</b>                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Coditos con salsa de tomate y atún</li><li>- Solla en salsa con lechuga y tomate cherry</li><li>- Pera y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25<br><b>24</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa de cocido con fideos</li><li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li><li>- Manzana y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br><b>25</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Brócoli gratinado con bechamel</li><li>- Pollo al horno con boniato asado</li><li>- Naranja y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 570- Lip: 29- Hc: 51- Pro: 40<br><b>26</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Judías pintas con chorizo</li><li>- Lomo de sajonia con lechuga eco y zanahoria</li><li>- Plátano y leche</li><li>- Pan y agua</li></ul><br>Kcal: 734- Lip: 35- Hc: 86- Pro: 39<br><b>27</b>              | <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA</b><br>(Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Yogur)<br><br><b>28</b>                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> <p><b>3</b></p>                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo</li> <li>- Porciones de caballa con lechuga y tomate</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27</p> <p><b>4</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras rehogadas</li> <li>- Pollo en salsa con calabaza</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 626- Lip: 27- Hc: 76- Pro: 35</p> <p><b>5</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40</p> <p><b>6</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pollo</li> <li>- Filete de abadejo al horno con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 654- Lip: 37- Hc: 51- Pro: 34</p> <p><b>7</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral frito tres delicias</li> <li>- Croquetas variadas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 485- Lip: 15- Hc: 76- Pro: 16</p> <p><b>10</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín</li> <li>- Uvas y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 55- Pro: 24</p> <p><b>11</b></p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ternera con estrellitas</li> <li>- Salmón al horno con rodajas de tomate</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35</p> <p><b>12</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con picatostes</li> <li>- Albóndigas en salsa con patatas al vapor</li> <li>- Manzana eco y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15</p> <p><b>13</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Palometa al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 564- Lip: 27- Hc: 63- Pro: 30</p> <p><b>14</b></p>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y queso</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 555- Lip: 19- Hc: 75- Pro: 27</p> <p><b>17</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas eco estofadas con calabaza</li> <li>- Ragú de ternera con lechuga y zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 849- Lip: 36- Hc: 96- Pro: 45</p> <p><b>18</b></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pescado</li> <li>- Tortilla francesa con berenjenas fritas</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 565- Lip: 33- Hc: 52- Pro: 20</p> <p><b>19</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados con cuscús</li> <li>- Rape al horno con lechuga y zanahoria</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 568- Lip: 26- Hc: 69- Pro: 26</p> <p><b>20</b></p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Wok de pollo con quinoa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 585- Lip: 27- Hc: 57- Pro: 35</p> <p><b>21</b></p>                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate y atún</li> <li>- Solla en salsa con lechuga y tomate cherry</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25</p> <p><b>24</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40</p> <p><b>25</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli gratinado con bechamel</li> <li>- Pollo al horno con boniato asado</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 570- Lip: 29- Hc: 51- Pro: 40</p> <p><b>26</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con verudas</li> <li>- Huevos princesa en salsa con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 725- Lip: 38- Hc: 88- Pro: 28</p> <p><b>27</b></p>     | <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA</b><br/>(Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Yogur)</p> <p><b>28</b></p>                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.  
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.  
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).  
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

## MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO – NOVIEMBRE 2025

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> <p><b>3</b></p>                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo</li> <li>- Escalopines de ternera con lechuga y tomate</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 721- Lip: 31- Hc: 79- Pro: 41</p> <p><b>4</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras rehogadas con jamón</li> <li>- Magro de cerdo en salsa con calabaza</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26</p> <p><b>5</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40</p> <p><b>6</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pollo</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 658- Lip: 40- Hc: 50- Pro: 28</p> <p><b>7</b></p>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral frito tres delicias</li> <li>- Croquetas variadas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 485- Lip: 15- Hc: 76- Pro: 16</p> <p><b>10</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín</li> <li>- Uvas y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 55- Pro: 24</p> <p><b>11</b></p>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ternera con estrellitas</li> <li>- Lomo de sajonia con rodajas de tomate</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 618- Lip: 32- Hc: 57- Pro: 31</p> <p><b>12</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con picatostes</li> <li>- Albóndigas en salsa con patatas al vapor</li> <li>- Manzana eco y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15</p> <p><b>13</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Pollo al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 718- Lip: 37- Hc: 69- Pro: 42</p> <p><b>14</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y queso</li> <li>- Salchichas de pavo con lechuga y tomate</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 775- Lip: 44- Hc: 76- Pro: 28</p> <p><b>17</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas eco estofadas con calabaza</li> <li>- Ragú de ternera con lechuga y zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 849- Lip: 36- Hc: 96- Pro: 45</p> <p><b>18</b></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro</li> <li>- Tortilla francesa con berenjenas fritas</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 608- Lip: 37- Hc: 53- Pro: 22</p> <p><b>19</b></p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados con cuscús</li> <li>- Ternera en salsa con lechuga y zanahoria</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 786- Lip: 39- Hc: 80- Pro: 41</p> <p><b>20</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Wok de pollo con quinoa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 585- Lip: 27- Hc: 57- Pro: 35</p> <p><b>21</b></p>                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate y salchichas</li> <li>- Cinta de lomo con lechuga y tomate cherry</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 722- Lip: 32- Hc: 82- Pro: 32</p> <p><b>24</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40</p> <p><b>25</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli gratinado con bechamel</li> <li>- Pollo al horno con boniato asado</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 570- Lip: 29- Hc: 51- Pro: 40</p> <p><b>26</b></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con chorizo</li> <li>- Huevos princesa en salsa con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 773- Lip: 41- Hc: 89- Pro: 32</p> <p><b>27</b></p>  | <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA</b><br/>(Arroz a la zamorana / Ragú de ternera con patatas / Yogur)</p> <p><b>28</b></p>                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.