

LUNES

- Brócoli rehogado
- Lomo asado a la naranja con chips de batata

- Manzana eco y leche
- Pan y agua

Kcal: 538- Lip: 35- Hc: 35- Pro: 24
2

MARTES

- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Rape en salsa con lechuga

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 647- Lip: 24- Hc: 86- Pro: 31
3

MIÉRCOLES

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Actimel
- Pan y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
4

JUEVES

- Crema de calabaza con picatostes
- Salchichas de pavo con lechuga y tomate

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 777- Lip: 48- Hc: 76- Pro: 21
5

VIERNES

- Lentejas guisadas con zanahoria
- Bacalao al horno con lechuga

- Naranja y leche
- Pan integral y agua

Kcal: 628- Lip: 28- Hc: 64- Pro: 40
6

- Guisantes rehogados con jamón
- Albóndigas a la jardinera con quinoa

- Mandarina y leche
- Pan y agua

Kcal: 558- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 23
9

- Arroz integral con salsa de tomate
- Merluza al horno con lechuga eco

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 517- Lip: 18- Hc: 70- Pro: 24
10

- Judías blancas estofadas con verduras
- Lacón asado con rodajas de tomate

- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 672- Lip: 39- Hc: 64- Pro: 31
11

- Menestra de verduras rehogadas
- Jamoncitos de pollo al horno con puré de manzana
- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 529- Lip: 21- Hc: 63- Pro: 33
12

- Patatas guisadas con magro
- Abadejo en salsa con lechuga y zanahoria

- Yogur
- Pan integral y agua

Kcal: 665- Lip: 36- Hc: 59- Pro: 30
13

- Macarrones integrales salteados con verduras
- Escalopines de ternera con lechuga y tomate

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 656- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 40
16

- Lentejas eco estofadas con calabaza
- Salmón al horno con lechuga

- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 65- Pro: 35
17

- Crema de verduras naturales
- Filete de pollo con patatas fritas

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 530- Lip: 26- Hc: 54- Pro: 26
18

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Yogur
- Pan y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
19

- Judías verdes con tomate
- Merluza a la plancha con lechuga

- Plátano y leche
- Pan integral y agua

Kcal: 439- Lip: 16- Hc: 62- Pro: 21
20

- Coditos con tomate y queso gratinados
- Hamburguesa a la plancha con lechuga
- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 631- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 20
23

- Judías pintas estofadas con verduras
- Solla en salsa con pisto manchego
- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 641- Lip: 33- Hc: 79- Pro: 27
24

- Arroz milanese salteado con verduras
- Ragú de ternera con rodajas de tomate
- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 879- Lip: 39- Hc: 97- Pro: 40
25

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Palometa al horno con lechuga eco y zanahoria
- Mandarina y leche
- Pan y agua

Kcal: 540- Lip: 26- Hc: 60- Pro: 26
26

JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ
(Sopa de verduras al curry / Pollo tandoori con cuscús / Yogur)

27

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Brócoli rehogado - Ternera en salsa con chips de batata - Manzana eco y leche - Pan y agua Kcal: 676- Lip: 41- Hc: 48- Pro: 34 2	- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Rape en salsa con lechuga - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 647- Lip: 24- Hc: 86- Pro: 31 3	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Actimel - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 4	- Crema de calabaza con picatostes - Tortilla de patatas con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 650- Lip: 34- Hc: 77- Pro: 17 5	- Lentejas guisadas con zanahoria - Bacalao al horno con lechuga - Naranja y leche - Pan integral y agua Kcal: 628- Lip: 28- Hc: 64- Pro: 40 6
- Guisantes rehogados - Albóndigas a la jardinera con quinoa - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 558- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 23 9	- Arroz integral con salsa de tomate - Merluza al horno con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 517- Lip: 18- Hc: 70- Pro: 24 10	- Judías blancas estofadas con verduras - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 599- Lip: 34- Hc: 64- Pro: 24 11	- Menestra de verduras rehogadas - Jamoncitos de pollo al horno con puré de manzana - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 529- Lip: 21- Hc: 63- Pro: 33 12	- Patatas guisadas con carne - Abadejo en salsa con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 662- Lip: 34- Hc: 59- Pro: 32 13
- Macarrones integrales salteados con verduras - Escalopines de ternera con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 656- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 40 16	- Lentejas eco estofadas con calabaza - Salmón al horno con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 65- Pro: 35 17	- Crema de verduras naturales - Filete de pollo con patatas fritas - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 530- Lip: 26- Hc: 54- Pro: 26 18	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 19	- Judías verdes con tomate - Tortilla de bonito con lechuga - Plátano y leche - Pan integral y agua Kcal: 452- Lip: 20- Hc: 63- Pro: 15 20
- Coditos con tomate y queso gratinados - Hamburguesa a la plancha con lechuga - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 631- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 20 23	- Judías pintas estofadas con verduras - Solla en salsa con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 641- Lip: 33- Hc: 79- Pro: 27 24	- Arroz milanese salteado con verduras - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 665- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 18 25	- Potaje de garbanzos con espinacas - Palometa al horno con lechuga eco y zanahoria - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 540- Lip: 26- Hc: 60- Pro: 26 26	JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ (Sopa de verduras al curry / Pollo tandoori con cuscús / Helado) 27

MENÚ MUSULMÁN



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Brócoli rehogado - Lomo asado a la naranja con chips de batata - Manzana eco y leche - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 35- Hc: 35- Pro: 24 2	- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Filete de sajonia con lechuga - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 718- Lip: 32- Hc: 83- Pro: 33 3	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Actimel - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 4	- Crema de calabaza con picatostes - Tortilla de patatas con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 650- Lip: 34- Hc: 77- Pro: 17 5	- Lentejas guisadas con zanahoria - Ternera en salsa con lechuga - Naranja y leche - Pan integral y agua Kcal: 764- Lip: 36- Hc: 75- Pro: 45 6
- Guisantes rehogados con jamón - Albóndigas a la jardinera con quinoa - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 558- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 23 9	- Arroz integral con salsa de tomate - Escalopines de ternera con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 590- Lip: 21- Hc: 69- Pro: 37 10	- Judías blancas estofadas con verduras - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 599- Lip: 34- Hc: 64- Pro: 24 11	- Menestra de verduras rehogadas - Jamoncitos de pollo al horno con puré de manzana - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 529- Lip: 21- Hc: 63- Pro: 33 12	- Patatas guisadas con magro - Lacón asado con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 754- Lip: 47- Hc: 51- Pro: 35 13
- Macarrones integrales salteados con verduras - Croquetas de jamón con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 622- Lip: 18- Hc: 95- Pro: 21 16	- Lentejas eco estofadas con calabaza - Ragú de pavo con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 29- Hc: 70- Pro: 44 17	- Crema de verduras naturales - Filete de pollo con patatas fritas - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 530- Lip: 26- Hc: 54- Pro: 26 18	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 19	- Judías verdes con tomate - Tortilla francesa con lechuga - Plátano y leche - Pan integral y agua Kcal: 443- Lip: 20- Hc: 61- Pro: 15 20
- Coditos con tomate y queso gratinados - Hamburguesa a la plancha con lechuga - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 631- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 20 23	- Judías pintas estofadas con verduras - Pollo en salsa con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 730- Lip: 38- Hc: 78- Pro: 40 24	- Arroz milanese salteado con verduras - Revuelto de york con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 688- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 23 25	- Potaje de garbanzos con espinacas - Ternera a la plancha c/ lechuga eco y zanahoria - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 614- Lip: 28- Hc: 59- Pro: 39 26	JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ (Sopa de verduras al curry / Pollo tandoori con cuscús / Helado) 27

MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO



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.