


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y pavo</li> <li>- Croquetas de jamón y pollo con rodajas de tomate</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 674- Lip: 24- Hc: 106- Pro: 21 <b>7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli gratinado con bechamel</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 616- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 25 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con verduras</li> <li>- Salmón al horno con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 65- Pro: 35 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con cuscús</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 623- Lip: 32- Hc: 75- Pro: 19 <b>10</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga</li> <li>- Manzana eco</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 644- Lip: 23- Hc: 75- Pro: 37 <b>13</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</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes</li> <li>- Magro en salsa con zanahorias baby</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 659- Lip: 41- Hc: 58- Pro: 23 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral guisado con pollo</li> <li>- Rape en salsa con lechuga y zanahoria</li> <li>- Fresas</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Tortilla de queso con lechuga y tomate</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 594- Lip: 35- Hc: 48- Pro: 28 <b>17</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Caballa al horno con lechuga y tomate cherry</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 633- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 28 <b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga y zanahoria</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 637- Lip: 39- Hc: 54- Pro: 21 <b>21</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas eco guisadas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con quinoa</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 758- Lip: 33- Hc: 83- Pro: 42 <b>22</b></p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL DÍA DEL LIBRO</b> (Sopa de letras / Librillos de jamón y queso con patatas chips / Helado)</p> <p><b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con calabaza</li> <li>- Merluza al horno con lechuga</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 529- Lip: 25- Hc: 59- Pro: 29 <b>24</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con salsa de tomate</li> <li>- Palometa al horno con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 591- Lip: 18- Hc: 89- Pro: 20 <b>27</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>- Yogur natural</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>28</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pescado</li> <li>- Huevos revueltos con york y lechuga</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 565- Lip: 30- Hc: 52- Pro: 26 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pollo en pepitoria con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 673- Lip: 33- Hc: 71- Pro: 33 <b>30</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. A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

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.

# GASTROSER

GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

## GASTRONOMÍA Y SERVICIOS S.L. COMEDORES COLECTIVOS

### NATURALMENTE, COMO EN CASA



La elaboración y calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria de productos de temporada.

Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (véase el recetario en el QR).

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas según normativa vigente.

Valores nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

## RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Tanto en el almuerzo como en la cena, el plato debe contener una ración de vegetales.

Se recomiendan de 3 a 4 porciones de fruta al día o entre 1 y 2 tazas de fruta diarias dependiendo de la edad.

Según sea el origen de la proteína en el almuerzo (animal o vegetal), para la cena se sustituiría. Siendo estas carnes, pescados, huevos, lácteos, (origen animal) legumbres, semillas, cereales y frutos secos (origen vegetal). Intentando dar una mayor frecuencia a legumbres, pescado y huevo respecto a la carne y evitando alimentos ultra procesados.

Si el vegetal del medio día ha sido crudo (como una ensalada o similar), lo ideal sería que el de la noche fuera cocinado como una crema de verduras o un salteado y viceversa.

Incluir también una porción de hidratos de carbono diferente al medio día, como pan integral o patatas, pasta integral o arroz integral.

Tener en cuenta también, el apetito del niño o niña y siempre respetando las proporciones.

Por último, atender a circunstancias individuales, por ejemplo niños que realicen actividades deportivas intensas.



Asociación de  
Celiacos de  
Madrid

eurofins

