














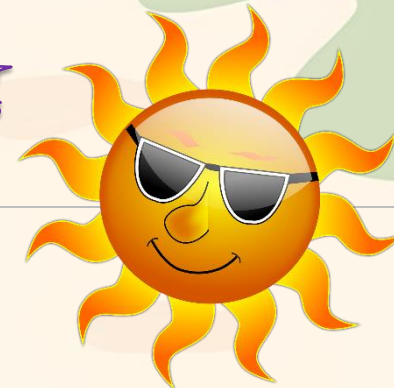


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo - Merluza en salsa verde con lechuga y zanahoria - Melón - Pan y agua <p>Kcal: 726- Lip: 30- Hc: 89- Pro: 25 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas ECO estofadas con zanahoria - Tortilla de atún con lechuga y tomate - Naranja - Pan integral y agua <p>Kcal: 545- Lip: 24- Hc: 62- Pro: 28 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Albóndigas mixtas en salsa con patatas al vapor - Yogur natural - Pan y agua <p>Kcal: 579- Lip: 27- Hc: 77- Pro: 18 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Palometa al horno c/ lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua <p>Kcal: 633- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 28 4</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado - Garbanzos rehogados con ensalada de lechuga - Plátano - Pan integral y agua <p>Kcal: 579- Lip: 30- Hc: 65- Pro: 27 5</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana con chorizo - Salmón al horno con lechuga y tomate - Pera - Pan y agua <p>Kcal: 772- Lip: 46- Hc: 57- Pro: 38 8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby y cuscús - Manzana ECO - Pan integral y agua <p>Kcal: 671- Lip: 38- Hc: 55- Pro: 38 9</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Salmorejo cordobés - Guisantes en salsa rehogados con patata - Naranja - Pan y agua <p>Kcal: 531- Lip: 23- Hc: 67- Pro: 20 10</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro - Rape al horno con lechuga y zanahoria - Nectarina - Pan y agua <p>Kcal: 664- Lip: 26- Hc: 84- Pro: 24 11</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de york con rodajas de tomate - Sandía - Pan integral y agua <p>Kcal: 509- Lip: 28- Hc: 54- Pro: 25 12</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales c/ tomate y atún - Bacalao al horno con lechuga y zanahoria - Pera - Pan y agua <p>Kcal: 666- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 38 15</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas ECO estofadas con verduras - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Naranja - Pan integral y agua <p>Kcal: 636- Lip: 34- Hc: 66- Pro: 26 16</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Paella de verduras - Lomo de cerdo asado al horno con lechuga - Nectarina - Pan y agua <p>Kcal: 723- Lip: 31- Hc: 84- Pro: 29 17</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana de verduras - Lasaña vegetal con lechuga y tomate - Plátano - Pan y agua <p>Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 18</p> 	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Entremeses variados / Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas / Actimel / Pan integral y agua</p> <p>Kcal: 543- Lip: 31- Hc: 58- Pro: 16 19</p> 



VACACIONES DE VERANO!!



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.

A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

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.

