

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>Crema de calabacín ECO Fideua marinera (1,3,4,6,10) Fruta de temporada</p> <p>414 Kcal 10,6g Prot 9,4g Lip 145,7g Hc</p>	<p>Lentejas caseras con hortalizas Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>396 Kcal 19,7g Prot 15,9g Lip 47g Hc</p>	<p>Sopa de cocido con fideos int. eco (1,3,6,10) Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y zanah. Fruta de temporada/Yogur (7)</p> <p>457 Kcal 38,2g Prot 25,3g Lip 18,3g Hc</p>	<p>Guiso de alubias blancas Contra de pollo asado (12) con gajos de tomate Fruta de temporada</p> <p>349 Kcal 26,9g Prot 11,1g Lip 36,7g Hc</p>	<p>Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6) Fruta de temporada</p> <p>569 Kcal 38,5g Prot 17,9g Lip 62g Hc</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Guisantes con jamón Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada</p> <p>422 Kcal 16,3g Prot 16,7g Lip 48,6g Hc</p>	<p>Macarrones int. con tomate (1,3,6,10) Bacalao rebozado (1,4) con rueda de tomate Fruta de temporada</p> <p>651 Kcal 23,3g Prot 21,6g Lip 88,9g Hc</p>	<p>Judías verdes rehogadas Arroz con pollo (1,3) Fruta de temporada/Yogur (7)</p> <p>263 Kcal 10,4g Prot 7,9g Lip 36,3g Hc</p>	<p>Patatas guisadas con carne Merluza a las hierbas (4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada</p> <p>420 Kcal 23,6g Prot 15,4g Lip 129,7g Hc</p>	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Crema de zanahoria ECO Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis) (1,6,12) Fruta de temporada</p> <p>492 Kcal 20,4g Prot 7,1g Lip 138g Hc</p>	<p>Lentejas a la levantina (con arroz integral) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>484 Kcal 21,1g Prot 17,2g Lip 64,4g Hc</p>	<p>Espaguetis int. carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)</p> <p>420 Kcal 17,3g Prot 19,4g Lip 43,8g Hc</p>	<p>Judías pintas estofadas Muslitos de pollo asados (12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</p> <p>423 Kcal 27,9g Prot 14,5g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Arroz blanco con tomate frito Tilapia estofada (1,4,6,12) Fruta de temporada</p> <p>567 Kcal 53,9g Prot 11,3g Lip 59,7g Hc</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>Macarrones int. con jamón (1,3,6,10) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada</p> <p>472 Kcal 16g Prot 19g Lip 58,5g Hc</p>	<p>Garbanzos guisados Abadejo asado (4) gajos de tomate Fruta de temporada</p> <p>538 Kcal 142,5g Prot 48,3g Lip 49,3g Hc</p>	<p>Arroz tres delicias (3,6) Lomo a la plancha (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)</p> <p>425 Kcal 20,6g Prot 18,3g Lip 43,9g Hc</p>	<p>Coliflor al ajoarriero Patatas guisadas con pollo (1,3) Fruta de temporada</p> <p>396 Kcal 14,1g Prot 14,4g Lip 135g Hc</p>	<p>Alubias blancas con verduras Merluza asada (4,12) Fruta de temporada</p> <p>326 Kcal 24,1g Prot 7,9g Lip 44,9g Hc</p>

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA

Primer plato

PASTA / ARROZ / PATATAS / LEGUMINOSAS → VERDURAS / HORTALIZAS

VERDURAS / HORTALIZAS → PASTA / ARROZ / PATATAS

Segundo plato

CARNE → PESCADO / HUEVO

PESCADO → CARNE / HUEVO

HUEVO → CARNE / PESCADO

Postre

FRUTA → LÁCTEOS / FRUTA

LÁCTEOS → FRUTA

La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

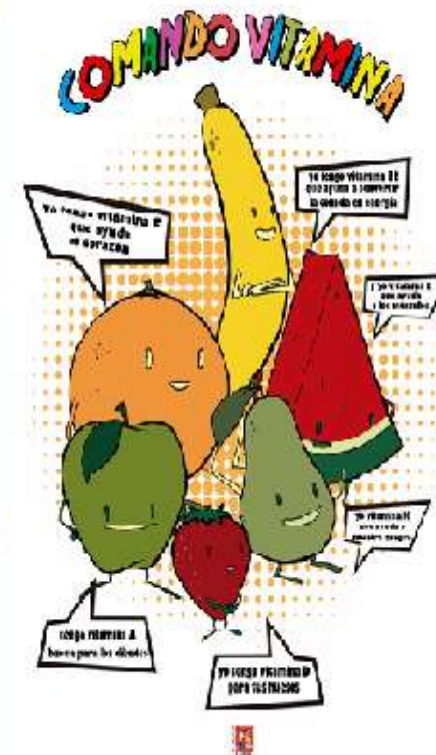
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada, Pan (integral al menos dos veces por semana) y Agua.**
Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ 1º PLATO PURÉ DE VERDURAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín ECO Fideua marinera (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Puré de verduras Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Contra de pollo asado (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de verduras Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de verduras Bacalao rebozado (1,4) con rueda de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras Arroz con pollo (1,3) Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Merluza a las hierbas (4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahoria ECO Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Crema de verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Puré de verduras Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Muslitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puré de verduras Tilapia estofada (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Puré de verduras Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Crema de verduras Abadejo asado (4) Con gajos de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras Lomo a la plancha (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Patatas guisadas con pollo (1,3) Fruta de temporada	Puré de verduras Merluza asada (4,12) Fruta de temporada



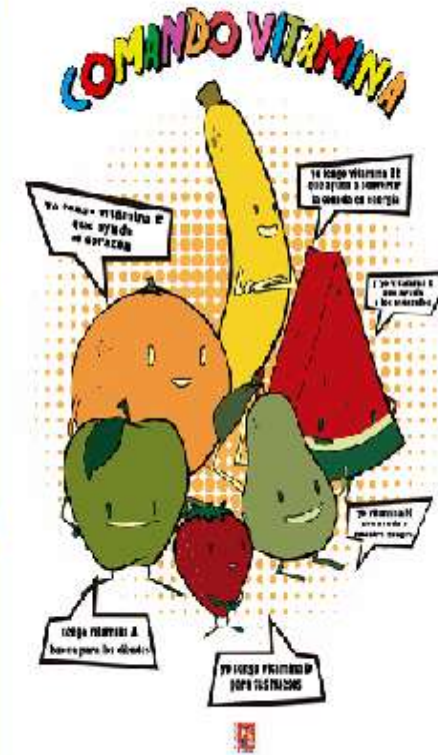
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada, Pan (integral al menos dos veces por semana) y Agua.**

Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín ECO Fideua marinera (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Puré mahón Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos int. ECO (1,3,6,10) Salchichas de ave asadas SGH (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Guiso de alubias blancas Contra de pollo asado (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de verduras Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Macarrones int. con tomate (1,3,6,10) Bacalao rebozado (1,4) con rueda de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Arroz con pollo (1,3) Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas guisadas con carne Merluza a las hierbas (4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahoria ECO Albóndigas a la jardinera (1,6,10,12) Fruta de temporada	Patata salteada Abadejo al ajillo (1,4,6,10,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Espaguetis int. carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Crema de verduras Muslitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tilapia estofada (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones int. con jamón (1,3,6,10) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Abadejo asado (4) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Lomo a la plancha (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Coliflor al ajoarriero Patatas guisadas con pollo (1,3) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Merluza asada (4,12) Fruta de temporada



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

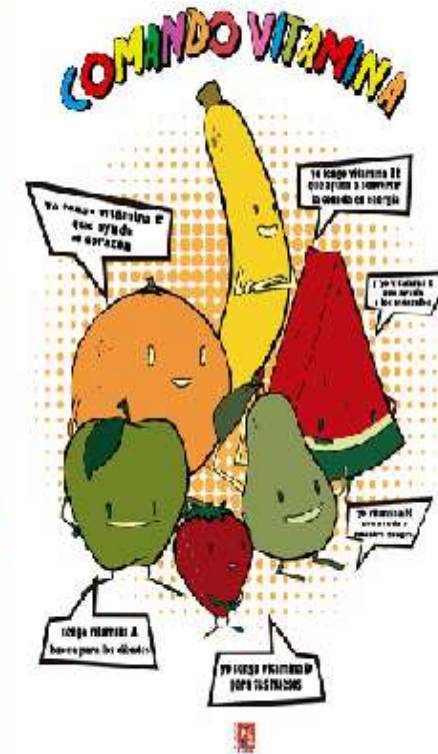


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín ECO Macarrones a la marinera s/g/h (4,13) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Hamburguesa de pollo S/G/H con Ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de cocido S/G/H (6) Salchichas de ave asadas SGH (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Guiso de alubias blancas Contra de pollo asado (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Guisantes con jamón Alitas de pollo (12) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Macarrones con tomate S/G/H (13) Bacalao rebozado (1,4) con rueda de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Arroz con pollo Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas guisadas con carne Merluza a las hierbas (4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahoria ECO Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Abadejo al ajillo (1,4,6,10,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Espaguetis carbonara s/g/h (7) Jamón asado (6) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Judías pintas estofadas Muslitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tilapia estofada (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate S/G/H (6,13) Magro estofado (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Abadejo asado (4) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Lomo a la plancha (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Coliflor al ajoarriero Patatas guisadas Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Merluza asada (4,12) Fruta de temporada



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

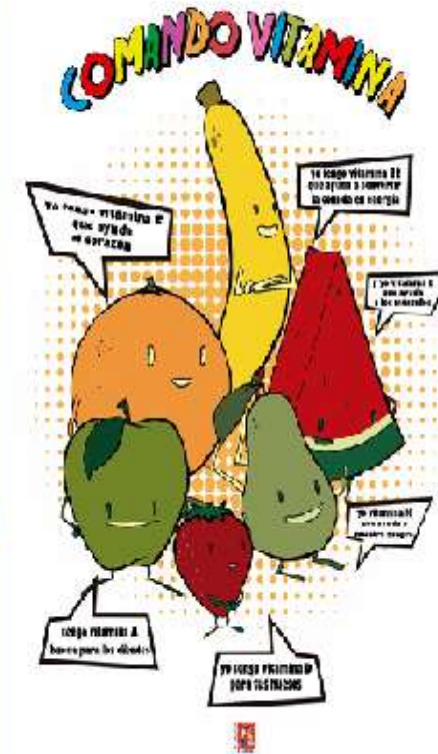


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín ECO Fideua marinera (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos int (1,3,6,10) Salchichas de ave asadas (1,3,12) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Guiso de alubias blancas Contra de pollo asado (12) con gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz napolitana (6) Salmón en salsa de naranja (1,4,6,10) Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Guisantes con jamón Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Macarrones int. con tomate (1,3,6,10) Bacalao rebozado (1,4) con rueda de tomate Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Arroz con pollo (1,3) Fruta de temporada/Yogur (7)	Patatas guisadas con carne Merluza a las hierbas (4) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahoria ECO Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Abadejo al ajillo (1,4,6,10,12) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Espaguetis int. carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla francesa (3) con tomate y zanahoria Fruta de temporada/Yogur (7)	Judías pintas estofadas Muslitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tilapia estofada (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones int. con jamón (1,3,6,10) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Abadejo asado (4) gajos de tomate Fruta de temporada	Arroz tres delicias (3,6) Lomo a la plancha (6) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada/Yogur (7)	Coliflor al ajoarriero Patatas guisadas con pollo (1,3) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Merluza asada (4,12) Fruta de temporada



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

