◄ Imagen de freepik.com en Freepik

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Espaguetis con tomate y pavo - Porciones de merluza al horno con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 592- Lip: 19- Hc: 82- Pro: 27 **3**	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de patatas con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 602- Lip: 34- Hc: 66- Pro: 24 **4**	- Arroz guisado con pollo - Bacalao en salsa de tomate con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 761- Lip: 30- Hc: 88- Pro: 37 **5**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 **6**	- Brócoli rehogado al horno - Lomo a la naranja con champiñones rehogados - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 605- Lip: 32- Hc: 56- Pro: 34 **7**
- Crema de verduras naturales con picatostes - Albóndigas en salsa con quinoa salteada - Uvas y leche - Pan y agua Kcal: 569- Lip: 29- Hc: 72- Pro: 15 **10**	- Coditos con salsa de tomate y queso - Salmón al limón con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 687- Lip: 31- Hc: 74- Pro: 33 **11**	- Guisantes rehogados con jamón - Jamoncitos de pollo con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 598- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 40 **12**	- Arroz guisado con magro y verduras - Mero al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 658- Lip: 26- Hc: 87- Pro: 22 **13**	- Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur - Pan y agua Kcal: 604- Lip: 32- Hc: 60- Pro: 27 **14**
- Judías verdes rehogadas al ajillo - Magro de cerdo en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 671- Lip: 46- Hc: 44- Pro: 28 **17**	- Macarrones con tomate y chorizo - Rape al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 677- Lip: 27- Hc: 84- Pro: 32 **18**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **19**	- Crema de puerros - Hamburguesa de pollo con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 531- Lip: 22- Hc: 65- Pro: 26 **20**	- Judías pintas estofadas con calabaza - Tortilla de queso con lechuga eco y maíz - Yogur - Pan y agua Kcal: 682- Lip: 39- Hc: 67- Pro: 28 **21**
- Arroz blanco con tomate - Merluza al horno con calabacín - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 578- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 **24**	- Crema de zanahorias - Huevos princesa en salsa de tomate con bacon y lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 573- Lip: 36- Hc: 50- Pro: 16 **25**	- Menestra de verduras rehogadas - Escalope de pollo (sin gluten) con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 503- Lip: 20- Hc: 60- Pro: 29 **26**	- Sopa de ave con fideos - Lomo fresco con patatas panaderas - Yogur - Pan y agua Kcal: 709- Lip: 34- Hc: 67- Pro: 37 **27**	**DÍA NO LECTIVO** **28**

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar.
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.
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ CELÍACOS

FEBRERO 2025

◄ Imagen de freepik.com en Freepik

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Porciones de merluza al horno con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 583- Lip: 19- Hc: 84- Pro: 27 **3**	- Lentejas guisadas con zanahoria - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 34 **4**	- Arroz guisado con pollo - Bacalao en salsa de tomate con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 761- Lip: 30- Hc: 88- Pro: 37 **5**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 **6**	- Brócoli gratinado al horno - Lomo a la naranja con champiñones rehogados - Plátano y leche - Pan integral y agua Kcal: 596- Lip: 32- Hc: 58- Pro: 34 **7**
- Crema de verduras naturales con picatostes - Albóndigas en salsa con quinoa salteada - Uvas y leche - Pan y agua Kcal: 569- Lip: 29- Hc: 72- Pro: 15 **10**	- Coditos con salsa de tomate y queso - Salmón al limón con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 687- Lip: 31- Hc: 74- Pro: 33 **11**	- Guisantes rehogados con jamón - Jamoncitos de pollo con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 598- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 40 **12**	- Arroz guisado con magro y verduras - Mero al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 658- Lip: 26- Hc: 87- Pro: 22 **13**	- Judías blancas guisadas con chorizo - Lacón asado al horno con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 745- Lip: 44- Hc: 62- Pro: 37 **14**
- Judías verdes rehogadas al ajillo - Magro de cerdo en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 671- Lip: 46- Hc: 44- Pro: 28 **17**	- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Rape al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 **18**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **19**	- Crema de puerros - Hamburguesa de pollo con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 531- Lip: 22- Hc: 65- Pro: 26 **20**	- Judías blancas estofadas con chorizo - Escalopines de ternera con lechuga eco y maíz - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 665- Lip: 31- Hc: 62- Pro: 46 **21**
- Lentejas estofadas con calabaza - Merluza al horno con calabacín - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 552- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 29 **24**	- Crema de zanahorias - Lomo de sajonia lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 534- Lip: 30- Hc: 48- Pro: 23 **25**	- Menestra de verduras rehogadas - Escalope de pollo con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 503- Lip: 20- Hc: 60- Pro: 29 **26**	- Sopa de ave con fideos - Lomo fresco con patatas panaderas - Yogur - Pan y agua Kcal: 709- Lip: 34- Hc: 67- Pro: 37 **27**	**DÍA NO LECTIVO** **28**

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar.
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.
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

FEBRERO 2025

◄ Imagen de freepik.com en Freepik

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Porciones de merluza al horno con lechuga y tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 585- Lip: 21- Hc: 79- Pro: 27 **3**	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de patatas con lechuga y maíz - Manzana ecológica y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 30- Hc: 58- Pro: 25 **4**	- Arroz guisado con pollo - Bacalao en salsa de tomate con lechuga y pepino - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 709- Lip: 26- Hc: 83- Pro: 37 **5**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de soja - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 33- Hc: 59- Pro: 39 **6**	- Brócoli rehogado al ajillo - Lomo a la naranja con champiñones rehogados - Plátano y bebida de soja - Pan integral y agua Kcal: 544- Lip: 28- Hc: 53- Pro: 34 **7**
- Crema de verduras naturales con picatostes - Albóndigas en salsa con quinoa salteada - Uvas y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 517- Lip: 25- Hc: 67- Pro: 15 **10**	- Coditos con salsa de tomate - Salmón al limón con lechuga y maíz - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 635- Lip: 27- Hc: 69- Pro: 33 **11**	- Guisantes rehogados con jamón - Jamoncitos de pollo con lechuga y zanahoria - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 546- Lip: 25- Hc: 51- Pro: 40 **12**	- Arroz milanesa con magro y verduras - Mero al horno con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 606- Lip: 22- Hc: 82- Pro: 22 **13**	- Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 552- Lip: 32- Hc: 49- Pro: 29 **14**
- Judías verdes rehogadas al ajillo - Magro de cerdo en salsa con patatas fritas - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 619- Lip: 42- Hc: 39- Pro: 28 **17**	- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Rape al horno con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 616- Lip: 23- Hc: 81- Pro: 32 **18**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40 **19**	- Crema de puerros - Hamburguesa de pollo con lechuga y tomate - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 479- Lip: 18- Hc: 60- Pro: 26 **20**	- Judías blancas estofadas con chorizo - Tortilla de bonito con lechuga eco y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 548- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 33 **21**
- Lentejas estofadas con calabaza - Merluza al horno con calabacín - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 500- Lip: 19- Hc: 60- Pro: 29 **24**	- Porrusalda de puerro, patata y zanahorias - Huevos princesa en salsa de tomate con bacon y lechuga y maíz - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 702- Lip: 42- Hc: 55- Pro: 30 **25**	- Menestra de verduras rehogadas - Escalope de pollo con lechuga y tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 451- Lip: 16- Hc: 55- Pro: 29 **26**	- Sopa de ave con fideos - Lomo fresco con patatas panaderas - Yogur de soja - Pan y agua Kcal: 666- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 39 **27**	**DÍA NO LECTIVO** **28**

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, bebida de soja, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato.
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

FEBRERO 2025