

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA DE TODOS LOS SANTOS 1	- Menestra de verduras rehogadas - Tortilla de patatas con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 563- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 19 2	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Rape al horno con champiñones salteados - Yogur - Pan y agua Kcal: 536- Lip: 25- Hc: 50- Pro: 35 3
- Macarrones con tomate y chorizo - Calamares enharinados con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 711- Lip: 28- Hc: 90- Pro: 31 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 7	- Crema de verduras naturales - Pollo en pepitoria con arroz blanco cocido - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 656- Lip: 33- Hc: 66- Pro: 33 8	- Lentejas eco guisadas con chorizo - Huevos revueltos con york y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 590- Lip: 27- Hc: 68- Pro: 27 9	- Patatas guisadas con magro - Merluza al ajo y perejil con ensalada de escarola - Yogur - Pan y agua Kcal: 614- Lip: 32- Hc: 54- Pro: 31 10
- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno con calabacín a la plancha - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 707- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 33 13	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua Kcal: 614- Lip: 31- Hc: 67- Pro: 30 14	- Brócoli rehogado - Albóndigas de ternera en salsa con quinoa - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 65- Pro: 15 15	- Espaguetis con nata y bacon - Merluza al horno con calabaza asada - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 703- Lip: 33- Hc: 81- Pro: 23 16	- Sopa de estrellitas - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 806- Lip: 35- Hc: 75- Pro: 52 17
- Fideuá de verduras - Ventresca de merluza al horno con lechuga eco - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 24 20	- Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo al limón con patatas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 514- Lip: 28- Hc: 42- Pro: 26 21	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 22	- Crema de zanahorias y calabaza - Tortilla francesa con ensalada caprese de tomate, queso y orégano - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 548- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 13 23	- Judías blancas estofadas con chorizo - Bacalao enharinado con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua Kcal: 600- Lip: 29- Hc: 54- Pro: 29 24
- Coditos gratinados con queso - Hamburguesa a la plancha con rodajas de tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 23- Hc: 88- Pro: 19 27	- Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de gallo en salsa con verduritas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 535- Lip: 18- Hc: 72- Pro: 29 28	- Crema de puerros - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 599- Lip: 33- Hc: 54- Pro: 32 29	- Arroz guisado con magro - Merluza enharinada con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua Kcal: 625- Lip: 30- Hc: 79- Pro: 29 30	

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 (niños).

MENÚ CELÍACOS

NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA DE TODOS LOS SANTOS 1	- Menestra de verduras rehogadas - Lomo fresco con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 551- Lip: 24- Hc: 68- Pro: 28 2	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Rape al horno con champiñones salteados - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 527- Lip: 25- Hc: 52- Pro: 35 3
- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Calamares enharinados con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 702- Lip: 28- Hc: 92- Pro: 31 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 7	- Crema de verduras naturales - Pollo en pepitoria con arroz blanco cocido - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 656- Lip: 33- Hc: 66- Pro: 33 8	- Lentejas eco guisadas con chorizo - Lomo de Sajonia con tomates cherry - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 30- Hc: 68- Pro: 34 9	- Patatas guisadas con magro - Merluza al ajo y perejil con ensalada de escarola - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 605- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 31 10
- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno con calabacín a la plancha - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 707- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 33 13	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Lacón asado al horno con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua Kcal: 768- Lip: 46- Hc: 67- Pro: 35 14	- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas de ternera en salsa con quinoa - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 578- Lip: 31- Hc: 69- Pro: 23 15	- Espaguetis integrales con nata y bacon - Merluza al horno con calabaza asada - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 694- Lip: 33- Hc: 83- Pro: 23 16	- Sopa de estrellitas - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Plátano y leche - Pan integral y agua Kcal: 797- Lip: 35- Hc: 77- Pro: 52 17
- Fideuá de verduras - Ventresca de merluza al horno con lechuga eco - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 24 20	- Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo al limón con patatas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 514- Lip: 28- Hc: 42- Pro: 26 21	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 22	- Crema de zanahorias y calabaza - Escalopines de ternera con ensalada caprese de tomate, queso y orégano - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 615- Lip: 26- Hc: 71- Pro: 32 23	- Judías blancas estofadas con chorizo - Bacalao enharinado con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 591- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 29 24
- Coditos gratinados con queso - Hamburguesa a la plancha con rodajas de tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 23- Hc: 88- Pro: 19 27	- Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de gallo en salsa con verduritas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 535- Lip: 18- Hc: 72- Pro: 29 28	- Crema de puerros - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 599- Lip: 33- Hc: 54- Pro: 32 29	- Arroz guisado con magro - Merluza enharinada con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua Kcal: 625- Lip: 30- Hc: 79- Pro: 29 30	

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 (niños).

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA DE TODOS LOS SANTOS 1	- Menestra de verduras rehogadas - Tortilla de patatas con rodajas de tomate - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 511- Lip: 23- Hc: 66- Pro: 19 2	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Rape al horno con champiñones salteados - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 484- Lip: 25- Hc: 39- Pro: 37 3
- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Calamares enharinados con lechuga y maíz - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 650- Lip: 24- Hc: 87- Pro: 31 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 628- Lip: 19- Hc: 69- Pro: 35 7	- Crema de verduras naturales - Pollo en pepitoria con arroz blanco cocido - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 604- Lip: 29- Hc: 61- Pro: 33 8	- Lentejas eco guisadas con chorizo - Huevos revueltos con york y tomate cherry - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 27 9	- Patatas guisadas con magro - Merluza al ajo y perejil con ensalada de escarola - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 562- Lip: 32- Hc: 39- Pro: 33 10
- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno con calabacín a la plancha - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 24- Hc: 76- Pro: 33 13	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan y agua Kcal: 571- Lip: 31- Hc: 54- Pro: 32 14	- Brócoli rehogado - Albóndigas de ternera en salsa con quinoa - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 515- Lip: 25- Hc: 62- Pro: 23 15	- Espaguetis integrales con tomate y bacon - Merluza al horno con calabaza asada - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 642- Lip: 29- Hc: 78- Pro: 23 16	- Sopa de estrellitas - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Plátano y bebida de soja - Pan integral y agua Kcal: 745- Lip: 31- Hc: 72- Pro: 52 17
- Fideuá de verduras - Ventresca de merluza al horno con lechuga eco - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 626- Lip: 23- Hc: 83- Pro: 24 20	- Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo al limón con patatas fritas - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 462- Lip: 24- Hc: 38- Pro: 26 21	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 628- Lip: 19- Hc: 69- Pro: 35 22	- Crema de zanahorias y calabaza - Tortilla francesa con ensalada de tomate y orégano - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 496- Lip: 23- Hc: 66- Pro: 13 23	- Judías blancas estofadas con chorizo - Bacalao enharinado con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 548- Lip: 29- Hc: 43- Pro: 31 24
- Códigos con salsa de tomate y bonito - Hamburguesa a la plancha con rodajas de tomate - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 536- Lip: 19- Hc: 83- Pro: 19 27	- Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de gallo en salsa con verduritas al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 483- Lip: 14- Hc: 67- Pro: 29 28	- Crema de puerros - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 547- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 32 29	- Arroz guisado con magro - Merluza enharinada con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan y agua Kcal: 582- Lip: 30- Hc: 66- Pro: 31 30	

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 (niños).

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

NOVIEMBRE 2023