

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO	- Espaguetis con tomate y pavo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 631- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 28	- 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	- Judías verdes rehogadas - Pollo al chilindrón con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 721- Lip: 38- Hc: 68- Pro: 38	- Arroz guisado con magro y guisantes - Tortilla de atún con lechuga y tomate - Yogur de sabores - Pan y agua Kcal: 710- Lip: 30- Hc: 82- Pro: 24
- Patatas guisadas con calamares - Ragú de ternera en salsa con zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 758- Lip: 38- Hc: 71- Pro: 42	- Judías pintas estofadas con calabaza - Revuelto de champiñones con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 590- Lip: 34- Hc: 63- Pro: 24	- Coditos con salsa de tomate y queso - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 587- Lip: 21- Hc: 79- Pro: 27	- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con arroz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 528- Lip: 30- Hc: 50- Pro: 13	- Potaje de garbanzos con espinacas - Rape al horno con lechuga ecológica - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 31
- Macarrones con nata y bacon - Tacos de merluza en salsa de tomate con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 794- Lip: 44- Hc: 80- Pro: 22	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patatas con pisto manchego - Fresas y leche - Pan y agua Kcal: 590- Lip: 35- Hc: 56- Pro: 24	- Judías blancas estofadas con chorizo - Ventresca de merluza al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 537- Lip: 25- Hc: 64- Pro: 28	- Crema de verduras naturales - Lacón asado con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 586- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 24	- Arroz negro con calamares - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Actimel - Pan y agua Kcal: 763- Lip: 32- Hc: 79- Pro: 35
- Patatas a la riojana con chorizo - Bacalao con tomate con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 710- Lip: 40- Hc: 48- Pro: 43	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Tortilla de york con rodajas de tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 556- Lip: 27- Hc: 67- Pro: 25	- Espaguetis con tomate y york - Salmón al horno con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 703- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 32	- Menestra de verduras rehogadas - Hamburguesa mixta a la plancha con puré de manzana - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 450- Lip: 10- Hc: 71- Pro: 29	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan y agua Kcal: 647- Lip: 27- Hc: 69- Pro: 44
- Crema de zanahorias - Magro de cerdo en salsa con verduras salteadas - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 587- Lip: 36- Hc: 50- Pro: 22				

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 (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ CELÍACOS

MARZO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO	- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 622- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 30	- 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	- Judías verdes rehogadas - Pollo al chilindrón con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 721- Lip: 38- Hc: 68- Pro: 38	- Arroz guisado con magro y guisantes - Merluza al horno con lechuga y tomate - Yogur de sabores - Pan integral y agua Kcal: 702- Lip: 29- Hc: 83- Pro: 27
- Patatas guisadas con calamares - Ragú de ternera en salsa con zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 758- Lip: 38- Hc: 71- Pro: 42	- Lentejas estofadas con calabaza - Lomo fresco con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 34	- Coditos con salsa de tomate y queso - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 587- Lip: 21- Hc: 79- Pro: 27	- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con arroz integral - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 519- Lip: 30- Hc: 50- Pro: 15	- Potaje de garbanzos con espinacas - Rape al horno con lechuga ecológica - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 612- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 33
- Macarrones integrales con nata y bacon - Tacos de merluza en salsa de tomate con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 785- Lip: 44- Hc: 80- Pro: 24	- Guisantes rehogados con jamón - Lomo de sajonia con pisto manchego - Fresas y leche - Pan y agua Kcal: 626- Lip: 40- Hc: 45- Pro: 30	- Judías blancas estofadas con chorizo - Ventresca de merluza al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 537- Lip: 25- Hc: 64- Pro: 28	- Crema de verduras naturales - Lacón asado con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 586- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 24	- Arroz negro con calamares - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 754- Lip: 32- Hc: 79- Pro: 37
- Patatas a la riojana con chorizo - Bacalao con tomate con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 710- Lip: 40- Hc: 48- Pro: 43	- Lentejas guisadas con zanahoria - Lomo fresco con rodajas de tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 30- Hc: 68- Pro: 34	- Espaguetis integrales con tomate y york - Salmón al horno con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 694- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 34	- Menestra de verduras rehogadas - Hamburguesa mixta a la plancha con puré de manzana - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 450- Lip: 10- Hc: 71- Pro: 29	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan integral y agua Kcal: 638- Lip: 27- Hc: 69- Pro: 46
- Crema de zanahorias - Magro de cerdo en salsa con verduras salteadas - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 587- Lip: 36- Hc: 50- Pro: 22				

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 (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO	- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Boquerón en tempura con lechuga y maíz - Manzana ecológica y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 633- Lip: 22- Hc: 85- Pro: 31	- 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	- Judías verdes rehogadas - Pollo al chilindrón con lechuga y zanahoria - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 669- Lip: 34- Hc: 63- Pro: 38	- Arroz guisado con magro y guisantes - Tortilla de atún con lechuga y tomate - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 658- Lip: 30- Hc: 69- Pro: 28
3	4	5	6	7
- Patatas guisadas con calamares - Ragú de ternera en salsa con zanahoria - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 706- Lip: 34- Hc: 66- Pro: 42	- Lentejas estofadas con calabaza - Revuelto de champiñones con lechuga y tomate - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 569- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 25	- Coditos con salsa de tomate - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 535- Lip: 17- Hc: 74- Pro: 27	- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con arroz integral - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 467- Lip: 26- Hc: 45- Pro: 15	- Potaje de garbanzos con espinacas - Rape al horno con lechuga ecológica - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 569- Lip: 28- Hc: 52- Pro: 35
10	11	12	13	14
- Macarrones integrales con tomate y bacon - Tacos de merluza en salsa de tomate con lechuga y zanahoria - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 624- Lip: 26- Hc: 79- Pro: 26	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patatas con pisto manchego - Fresas y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 31- Hc: 51- Pro: 24	- Judías blancas estofadas con chorizo - Ventresca de merluza al horno con lechuga y tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 485- Lip: 21- Hc: 59- Pro: 28	- Crema de verduras naturales - Lacón asado con patatas al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 534- Lip: 30- Hc: 49- Pro: 24	- Arroz negro con calamares - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 698- Lip: 33- Hc: 57- Pro: 37
17	18	19	20	21
- Patatas a la riojana con chorizo - Bacalao con tomate con lechuga y maíz - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 658- Lip: 36- Hc: 43- Pro: 43	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de york con rodajas de tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 27	- Espaguetis integrales con tomate y york - Salmón al horno con lechuga - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 642- Lip: 27- Hc: 75- Pro: 34	- Menestra de verduras rehogadas - Hamburguesa mixta a la plancha con puré de manzana - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 398- Lip: 8- Hc: 66- Pro: 29	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 595- Lip: 27- Hc: 56- Pro: 44
24	25	26	27	28
- Crema de zanahorias - Magro de cerdo en salsa con verduras salteadas - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Kcal: 535- Lip: 32- Hc: 45- Pro: 22				
31				



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 (**Véase el recetario en el QR**).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

MARZO 2025