

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con verduras</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 635- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 40 <b>1</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis gratinados con tomate y queso</li> <li>- Calamares enharinados con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 625- Lip: 21- Hc: 81- Pro: 31 <b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli rehogado al ajillo</li> <li>- Tortilla de york con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 502- Lip: 18- Hc: 63- Pro: 35 <b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 <b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Bacalao en salsa con champiñones</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 729- Lip: 30- Hc: 81- Pro: 35 <b>7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>- Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas al vapor</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 542- Lip: 30- Hc: 49- Pro: 20 <b>8</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con chorizo</li> <li>- Albóndigas en salsa con patatas</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 678- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 24 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz</li> <li>- Filete de rape al horno con guisantes</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 27- Hc: 70- Pro: 25 <b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con calamares</li> <li>- Tortilla de queso con tomate y pepino</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 629- Lip: 39- Hc: 52- Pro: 23 <b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados con espinacas</li> <li>- Merluza a la plancha con lechuga ecológica y tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 752- Lip: 35- Hc: 85- Pro: 37 <b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Filete pollo al ajillo con arroz</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 449- Lip: 16- Hc: 48- Pro: 29 <b>15</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Ragú de pavo con patatas fritas</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 674- Lip: 47- Hc: 51- Pro: 20 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo y verduras</li> <li>- Salmón a la naranja con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 785- Lip: 37- Hc: 83- Pro: 32 <b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Salchichas de pavo con lechuga</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 806- Lip: 43- Hc: 87- Pro: 21 <b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas guisadas con arroz</li> <li>- Lomo asado al horno con tomate</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 634- Lip: 34- Hc: 58- Pro: 34 <b>21</b></p>	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> <p><b>22</b></p>
<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>				

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 CELIACOS**

**MARZO 2024**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con verduras</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 626- Lip: 30- Hc: 66- Pro: 40 <b>1</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales gratinados con tomate y queso</li> <li>- Calamares enharinados con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 616- Lip: 21- Hc: 83- Pro: 31 <b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli rehogado al ajillo</li> <li>- Lomo de sajonia con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 601- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 26 <b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 <b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Bacalao en salsa con champiñones</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 729- Lip: 30- Hc: 81- Pro: 35 <b>7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>- Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas al vapor</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 533- Lip: 30- Hc: 51- Pro: 20 <b>8</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con chorizo</li> <li>- Albóndigas en salsa con patatas</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 678- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 24 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz</li> <li>- Filete de rape al horno con guisantes</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 27- Hc: 70- Pro: 25 <b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con calamares</li> <li>- Lacón asado con tomate y pepino</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 670- Lip: 41- Hc: 52- Pro: 30 <b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados con espinacas</li> <li>- Merluza a la plancha con lechuga ecológica y tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 752- Lip: 35- Hc: 85- Pro: 37 <b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Filete pollo al ajillo con arroz integral</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 440- Lip: 16- Hc: 50- Pro: 29 <b>15</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Ragú de pavo con patatas fritas</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 674- Lip: 47- Hc: 51- Pro: 20 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo y verduras</li> <li>- Salmón a la naranja con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 785- Lip: 37- Hc: 83- Pro: 32 <b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Salchichas de pavo con lechuga</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 806- Lip: 43- Hc: 87- Pro: 21 <b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas guisadas con arroz</li> <li>- Lomo asado al horno con tomate</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 634- Lip: 34- Hc: 58- Pro: 34 <b>21</b></p>	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> <p><b>22</b></p>
<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>				

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**

**MARZO 2024**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con verduras</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Pera y bebida de soja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 574- Lip: 26- Hc: 61- Pro: 40 <b>1</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate</li> <li>- Calamares enharinados con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 566- Lip: 17- Hc: 78- Pro: 31 <b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli rehogado al ajillo</li> <li>- Tortilla de york con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 502- Lip: 18- Hc: 63- Pro: 35 <b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 628- Lip: 19- Hc: 69- Pro: 35 <b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Bacalao en salsa con champiñones</li> <li>- Mandarina y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 677- Lip: 26- Hc: 76- Pro: 35 <b>7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>- Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas al vapor</li> <li>- Yogur de soja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 490- Lip: 30- Hc: 38- Pro: 22 <b>8</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con chorizo</li> <li>- Albóndigas en salsa con patatas</li> <li>- Pera y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 626- Lip: 21- Hc: 84- Pro: 24 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz</li> <li>- Filete de rape al horno con guisantes</li> <li>- Manzana y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 558- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 25 <b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con calamares</li> <li>- Tortilla francesa con tomate y pepino</li> <li>- Naranja y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 577- Lip: 35- Hc: 47- Pro: 23 <b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados con espinacas</li> <li>- Merluza a la plancha con lechuga ecológica y tomate</li> <li>- Plátano y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 700- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 37 <b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Filete pollo al ajillo con arroz integral</li> <li>- Yogur de soja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 397- Lip: 16- Hc: 37- Pro: 31 <b>15</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Ragú de pavo con patatas fritas</li> <li>- Pera y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 622- Lip: 43- Hc: 46- Pro: 20 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo y verduras</li> <li>- Salmón a la naranja con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 733- Lip: 33- Hc: 78- Pro: 32 <b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Salchichas de pavo con lechuga</li> <li>- Naranja y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 756- Lip: 39- Hc: 82- Pro: 21 <b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas guisadas con arroz</li> <li>- Lomo asado al horno con tomate</li> <li>- Mandarina y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 584- Lip: 30- Hc: 53- Pro: 34 <b>21</b></p>	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> <p><b>22</b></p>
<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>				

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**

**MARZO 2024**