

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|
| <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> <p>3</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y pavo</li> <li>- Boquerón en tempura con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 685- Lip: 26- Hc: 90- Pro: 31</p> <p>4</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: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40</p> <p>5</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pollo al chilindrón con lechuga y zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 721- Lip: 38- Hc: 68- Pro: 38</p> <p>6</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y guisantes</li> <li>- Tortilla de atún con lechuga y tomate</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 701- Lip: 30- Hc: 82- Pro: 26</p> <p>7</p>            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con calamares</li> <li>- Ragú de ternera en salsa con zanahoria</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 758- Lip: 38- Hc: 71- Pro: 42</p> <p>10</p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con calabaza</li> <li>- Revuelto de champiñones con lechuga y tomate</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 621- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 25</p> <p>11</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate y queso</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 587- Lip: 21- Hc: 79- Pro: 27</p> <p>12</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli rehogado al ajillo</li> <li>- Albóndigas en salsa con arroz integral</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 519- Lip: 30- Hc: 50- Pro: 15</p> <p>13</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Rape al horno con lechuga ecológica</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 612- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 33</p> <p>14</p>                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con nata y bacon</li> <li>- Tacos de merluza en salsa de tomate con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 785- Lip: 44- Hc: 80- Pro: 24</p> <p>17</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Tortilla de patatas con pisto manchego</li> <li>- Fresas y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 590- Lip: 35- Hc: 56- Pro: 24</p> <p>18</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con chorizo</li> <li>- Ventresca de merluza al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 537- Lip: 25- Hc: 64- Pro: 28</p> <p>19</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Lacón asado con patatas al vapor</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 586- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 24</p> <p>20</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz negro con calamares</li> <li>- Croquetas de bacalao con lechuga y pepino</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 710- Lip: 26- Hc: 101- Pro: 20</p> <p>21</p>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana con chorizo</li> <li>- Bacalao con tomate con lechuga y maíz</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 710- Lip: 40- Hc: 48- Pro: 43</p> <p>24</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria</li> <li>- Tortilla de york con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 590- Lip: 27- Hc: 68- Pro: 27</p> <p>25</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y york</li> <li>- Salmón al horno con lechuga</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 694- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 34</p> <p>26</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras rehogadas</li> <li>- Hamburguesa mixta a la plancha con puré de manzana</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 450- Lip: 10- Hc: 71- Pro: 29</p> <p>27</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 638- Lip: 27- Hc: 69- Pro: 46</p> <p>28</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Magro de cerdo en salsa con verduras salteadas</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 587- Lip: 36- Hc: 50- Pro: 22</p> <p>31</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 (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.