

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara - Rape al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 759- Lip: 37- Hc: 80- Pro: 27 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 675- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 32 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 802- Lip: 33- Hc: 96- Pro: 27 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 433- Lip: 17- Hc: 69- Pro: 15 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 488- Lip: 23- Hc: 60- Pro: 24 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 600- Lip: 27- Hc: 75- Pro: 22 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao al horno con pimientos asados - Sandía y leche - Pan y agua <p>Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 37 10</p>	<p>FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos gratinados con queso (Nachos) / Guiso de pollo con frijoles / Yogur)</p> <p>11</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y chorizo - Bacalao al horno con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 702- Lip: 28- Hc: 92- Pro: 31 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 593- Lip: 40- Hc: 47- Pro: 24 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 645- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 25 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 37 18</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con costillas - Calamares enharinados con lechuga eco y tomate - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 718- Lip: 26- Hc: 96- Pro: 27 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 69- Pro: 47 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana de verduras - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 622- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 38 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla de queso con chips de berenjena - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 657- Lip: 42- Hc: 60- Pro: 24 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines a la napolitana con albahaca - Merluza en salsa con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 644- Lip: 23- Hc: 79- Pro: 31 25</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 682- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 35 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con arroz - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Lenguado enharinado con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 574- Lip: 24- Hc: 72- Pro: 32 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 658- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 36 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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ CELÍACOS

OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales carbonara - Rape al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 750- Lip: 37- Hc: 80- Pro: 29 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 675- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 32 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 793- Lip: 33- Hc: 96- Pro: 29 4</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 433- Lip: 17- Hc: 69- Pro: 15 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 488- Lip: 23- Hc: 60- Pro: 24 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro - Merluza al horno con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 561- Lip: 28- Hc: 53- Pro: 28 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao al horno con pimientos asados - Sandía y leche - Pan y agua <p>Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 37 10</p>	<p>FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos gratinados con queso (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Yogur)</p> <p>11</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y chorizo - Bacalao al horno con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 702- Lip: 28- Hc: 92- Pro: 31 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Lomo de Sajonia con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 548- Lip: 35- Hc: 40- Pro: 24 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 645- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 25 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 671- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 39 18</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con costillas - Calamares enharinados con lechuga eco y tomate - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 718- Lip: 26- Hc: 96- Pro: 27 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 69- Pro: 47 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana de verduras - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 622- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 38 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con espinacas - Bacalao al horno con chips de berenjena - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 666- Lip: 35- Hc: 61- Pro: 37 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines a la napolitana con albahaca - Merluza en salsa con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 637- Lip: 23- Hc: 79- Pro: 33 25</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 682- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 35 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con arroz - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Lenguado al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 542- Lip: 25- Hc: 64- Pro: 24 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 658- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 36 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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate - Rabe al horno con lechuga y tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 698- Lip: 33- Hc: 75- Pro: 29 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 628- Lip: 19- Hc: 69- Pro: 35 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 623- Lip: 29- Hc: 69- Pro: 32 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 750- Lip: 33- Hc: 83- Pro: 31 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 381- Lip: 13- Hc: 64- Pro: 15 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 436- Lip: 19- Hc: 55- Pro: 24 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 548- Lip: 23- Hc: 70- Pro: 22 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Bacalao al horno con pimientos asados - Sandía y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 622- Lip: 26- Hc: 66- Pro: 37 10</p>	<p>FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos con pico de gallo (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Yogur de soja)</p> <p>11</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y chorizo - Bacalao al horno con lechuga y maíz - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 650- Lip: 24- Hc: 87- Pro: 31 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 541- Lip: 36- Hc: 42- Pro: 24 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con arroz - Rabe a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 496- Lip: 18- Hc: 57- Pro: 32 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 593- Lip: 30- Hc: 63- Pro: 25 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 628- Lip: 23- Hc: 49- Pro: 41 18</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con costillas - Calamares enharinados con lechuga eco y tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 666- Lip: 22- Hc: 91- Pro: 27 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 627- Lip: 28- Hc: 64- Pro: 47 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana de verduras - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 570- Lip: 28- Hc: 47- Pro: 38 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla francesa con chips de berenjena - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 605- Lip: 38- Hc: 55- Pro: 24 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines a la napolitana con albahaca - Merluza en salsa con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 594- Lip: 19- Hc: 74- Pro: 33 25</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 630- Lip: 29- Hc: 64- Pro: 35 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con arroz - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 551- Lip: 18- Hc: 78- Pro: 27 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Lenguado empanado con lechuga y tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 522- Lip: 20- Hc: 67- Pro: 32 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 606- Lip: 30- Hc: 56- Pro: 36 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, 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

OCTUBRE 2024