














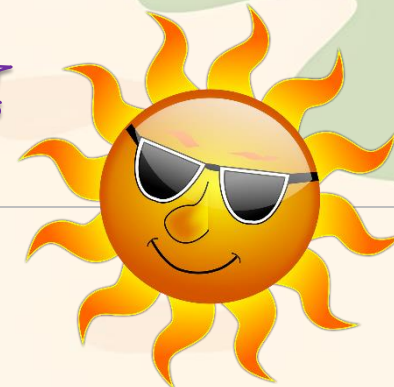


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas ECO estofadas con zanahoria</li> <li>- Tortilla de atún con lechuga y pepino</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 545- Lip: 24- Hc: 62- Pro: 28 <b>1</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Merluza en salsa verde con lechuga y maíz</li> <li>- Melón</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 726- Lip: 30- Hc: 89- Pro: 25 <b>2</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Albóndigas mixtas en salsa con patatas al vapor</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 579- Lip: 27- Hc: 77- Pro: 18 <b>3</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Palometa al horno c/ lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 633- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 28 <b>4</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli gratinado</li> <li>- Garbanzos rehogados con ensalada de lechuga y pepino</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 579- Lip: 30- Hc: 65- Pro: 27 <b>5</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Guisantes en salsa rehogados con patata</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 531- Lip: 23- Hc: 67- Pro: 20 <b>8</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby y cuscús</li> <li>- Manzana ECO</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 671- Lip: 38- Hc: 55- Pro: 38 <b>9</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana con chorizo</li> <li>- Salmón al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 772- Lip: 46- Hc: 57- Pro: 38 <b>10</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro</li> <li>- Rape al horno con lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 664- Lip: 26- Hc: 84- Pro: 24 <b>11</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con verduras</li> <li>- Tortilla de york con rodajas de tomate</li> <li>- Sandía</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 509- Lip: 28- Hc: 54- Pro: 25 <b>12</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de verduras</li> <li>- Lomo de cerdo asado al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Nectarina</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 723- Lip: 31- Hc: 84- Pro: 29 <b>15</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas ECO estofadas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata con rodajas de tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 636- Lip: 34- Hc: 66- Pro: 26 <b>16</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales c/ tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y zanahoria</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 666- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 38 <b>17</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa juliana de verduras</li> <li>- Lasaña vegetal con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 <b>18</b></p> 	<p><b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> Entremeses variados / Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas / Actimel / Pan integral y agua</p> <p>Kcal: 543- Lip: 31- Hc: 58- Pro: 16 <b>19</b></p> 



# VACACIONES DE VERANO!!



Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

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.

# GASTROSER

GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

## GASTRONOMÍA Y SERVICIOS S.L. COMEDORES COLECTIVOS

### NATURALMENTE, COMO EN CASA



La elaboración y calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria de productos de temporada.

A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (véase el recetario en el QR).

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas según normativa vigente.

Valores nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 y 9 años.



## RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Tanto en el almuerzo como en la cena, el plato debe contener una ración de vegetales.

Se recomiendan de 3 a 4 porciones de fruta al día o entre 1 y 2 tazas de fruta diarias dependiendo de la edad.

Según sea el origen de la proteína en el almuerzo (animal o vegetal), para la cena se sustituiría. Siendo estas carnes, pescados, huevos, lácteos, (origen animal) legumbres, semillas, cereales y frutos secos (origen vegetal). Intentando dar una mayor frecuencia a legumbres, pescado y huevo respecto a la carne y evitando alimentos ultra procesados.

Si el vegetal del medio día ha sido crudo (como una ensalada o similar), lo ideal sería que el de la noche fuera cocinado como una crema de verduras o un salteado y viceversa.

Incluir también una porción de hidratos de carbono diferente al medio día, como pan integral o patatas, pasta integral o arroz integral.

Tener en cuenta también, el apetito del niño o niña y siempre respetando las proporciones.

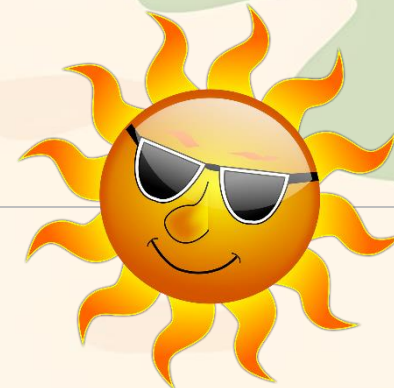
Por último, atender a circunstancias individuales, por ejemplo niños que realicen actividades deportivas intensas.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organic lentil stew with carrots</li> <li>- Tuna omelet with lettuce and cucumber</li> <li>- Orange</li> </ul> Wholemeal bread and water Kcal: 545- Lip: 24- Hc : 62- Pro: 28 <b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stewed rice with chicken</li> <li>- Hake in green sauce with lettuce and corn</li> <li>- Melon</li> </ul> Bread and water Kcal: 726- Lip: 30- Hc : 89- Pro: 25 <b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pumpkin cream</li> <li>- Mixed meatballs in sauce with steamed potatoes</li> <li>- Natural yogurt</li> </ul> Bread and water Kcal: 579- Lip: 27- Hc : 77- Pro: 18 <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Whole wheat spaghetti with tomato and chorizo</li> <li>- Baked pomfret with lettuce and carrot</li> <li>- Apple</li> </ul> Bread and water Kcal: 633- Lip: 28- Hc : 77- Pro: 28 <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Broccoli gratin</li> <li>- Sautéed chickpeas with lettuce and cucumber salad</li> <li>- Banana</li> </ul> Wholemeal bread and water Kcal: 579- Lip: 30- Hc : 65- Pro: 27 <b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo from Cordoba</li> <li>- Peas in sauce sautéed with potatoes</li> <li>- Orange</li> </ul> Bread and water Kcal: 531- Lip: 23- Hc : 67- Pro: 20 <b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sautéed green beans</li> <li>- Chicken drumsticks in sauce with baby carrots and couscous</li> <li>- Organic Apple</li> </ul> Wholemeal bread and water Kcal: 671- Lip: 38- Hc : 55- Pro: 38 <b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rioja-style potatoes with chorizo</li> <li>- Baked salmon with lettuce and cucumber</li> <li>- Pear</li> </ul> Bread and water Kcal: 772- Lip: 46- Hc : 57- Pro: 38 <b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rice stew with lean meat</li> <li>- Baked monkfish with lettuce and carrot</li> <li>- Nectarine</li> </ul> Bread and water Kcal: 664- Lip: 26- Hc : 84- Pro: 24 <b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- White beans stewed with vegetables</li> <li>- York omelet with tomato slices</li> <li>- Watermelon</li> </ul> Wholemeal bread and water Kcal: 509- Lip: 28- Hc : 54- Pro: 25 <b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable paella</li> <li>- Oven-roasted pork loin with lettuce and corn</li> <li>- Nectarine</li> </ul> Bread and water Kcal: 723- Lip: 31- Hc : 84- Pro: 29 <b>15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organic lentil stew with vegetables</li> <li>- Potato omelet with tomato slices</li> <li>- Orange</li> </ul> Wholemeal bread and water Kcal: 636- Lip: 34- Hc : 66- Pro: 26 <b>16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Whole wheat macaroni with tomato and tuna</li> <li>- Baked cod with lettuce and carrot</li> <li>- Pear</li> </ul> Bread and water Kcal: 666- Lip: 24- Hc : 84- Pro: 38 <b>17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable julienne soup</li> <li>- Vegetable lasagna with lettuce and cucumber</li> <li>- Banana</li> </ul> Bread and water Kcal: 654- Lip: 22- Hc : 97- Pro: 28 <b>18</b>	<p><b>SPECIAL END-OF-YEAR MENU</b></p> Assorted appetizers / Grilled mixed burger with fries / Actimel / Wholemeal bread and water Kcal: 543- Lip: 31- Hc : 58- Pro: 16 <b>19</b>



# SUMMER VACATION!!



Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

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.