

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				
- Judías verdes con tomate - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Grilled chicken burger with potatoes Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 510- Lip: 20- Hc: 66- Pro: 28 12	- Arroz integral tres delicias - Solla a la andaluza con lechuga y tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Fried whole rice Battered sole with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 475- Lip: 18- Hc: 54- Pro: 27 13	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 14	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Croquetas de bacalao con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with tuna Cod croquettes with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 620- Lip: 19- Hc: 90- Pro: 32 8	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan integral y agua <i>Stewed peas with ham Spanish omelet with tomato salad Tangerine and milk Whole bread and water</i> Kcal: 554- Lip: 35- Hc: 46- Pro: 24 9
- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin Meatballs in sauce with fries Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 31- Hc: 64- Pro: 23 19	- Judías blancas guisadas con verduras - Salmón al ajillo con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Baked salmon with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 623- Lip: 33- Hc: 61- Pro: 33 20	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with squid Omelet with tomato salad Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 520- Lip: 28- Hc: 52- Pro: 20 21	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey Chicken fillet with zucchini Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 34 22	- Lentejas estofadas con verduras - Tortilla de pavo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan integral y agua <i>Stewed lentils with vegetables Turkey omelet with salad Orange and milk Whole bread and water</i> Kcal: 572- Lip: 27- Hc: 62- Pro: 28 16
- Espirales de colores con atún y maíz - Magro de cerdo en salsa con zanahorias baby - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna and corn Pork in sauce with carrots Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 693- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 31 26	- Lentejas eco guisadas con verduras - Rape al horno con lechuga y tomates cherry - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Organic stewed lentils with vegetables Baked monkfish with salad Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 27	- Crema de calabaza con picatostes - Huevos revueltos con bacon y champiñones - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons Scrambled eggs with bacon and mushrooms Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 507- Lip: 27- Hc: 55- Pro: 18 28	- Arroz integral salteado con pollo - Filete de abadejo al limón con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed whole rice with chicken Fish in lemon sauce with salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 512- Lip: 17- Hc: 70- Pro: 24 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Cocido maragato / Helado) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Cocido maragato / Ice cream) 30

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.

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.



Asociación de
Celiacos de
Madrid

eurofins