

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 FELIZ AÑO NUEVO!! – HAPPY NEW YEAR!! 				
FESTIVO FREE DAY 6	DÍA NO LECTIVO FREE DAY 7	- Macarrones integrales con tomate y queso - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with cheese Ham fillet with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 653- Lip: 26- Hc: 79- Pro: 34 8	- Lentejas guisadas con calabaza - Filete de caballa al horno con lechuga y tomate - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with pumpkin Baked fish with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 540- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 9	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con arroz integral - Yogur - Pan integral y agua <i>Vegetables cream Chicken curry with whole rice Yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 551- Lip: 24- Hc: 57- Pro: 30 10
- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Solla al horno con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce w/ chorizo Baked sole with salad Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 619- Lip: 27- Hc: 73- Pro: 26 13	- Brócoli gratinado al horno - Ragú de ternera con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin Veal ragout with tomato salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 740- Lip: 38- Hc: 72- Pro: 43 14	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 15	- Arroz guisado con magro - Escalopines de ternera con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed rice with pork Veal fillets with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 722- Lip: 29- Hc: 80- Pro: 36 16	- Judías pintas guisadas con verduras - Bacalao al limón con verduras salteadas - Maxi petit suisse - Pan integral y agua <i>Stewed black beans with vegetables Baked cod with sautéed vegetables Petit suisse Whole bread and water</i> Kcal: 615- Lip: 29- Hc: 62- Pro: 41 17
- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas en salsa con arroz integral - Pera y leche - Pan y agua <i>Pumpkin and carrots cream Meatballs in sauce with whole rice Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 613- Lip: 30- Hc: 86- Pro: 15 20	- Guisantes rehogados con jamón - Salmón al horno con lechuga eco y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Sautéed peas with ham Baked salmon with salad Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 544- Lip: 29- Hc: 45- Pro: 33 21	- Coditos gratinados con queso - Lomo fresco con champiñones rehogados - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pasta au gratin with cheese Pork loin with sautéed mushrooms Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 657- Lip: 27- Hc: 78- Pro: 33 22	- Judías blancas estofadas con verduras - Palometa en salsa con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Permit in sauce with salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 661- Lip: 28- Hc: 91- Pro: 27 23	- Arroz blanco con salsa de tomate - Filete de pollo al ajo con lechuga y tomates cherry - Yogur - Pan integral y agua <i>Rice in tomato sauce Garlic chicken fillet with salad with salad Yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 629- Lip: 19- Hc: 83- Pro: 30 24
- Lentejas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with carrots Baked hake with tomato salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 538- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 27	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 669- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 37 28	- Patatas guisadas con magro - Solla al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with pork Baked sole with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 620- Lip: 30- Hc: 56- Pro: 27 29	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patatas con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Stewed green beans Spanish omelet with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 510- Lip: 26- Hc: 44- Pro: 31 30	JORNADA GASTRONÓMICA URUGUAY (Caldo casero de verduras / Ternera a la napolitana con lechuga y maíz / Yogur) URUGUAY GASTRONOMIC DAY (Vegetables soup / Veal with tomato sauce and salad / Yogur) 31

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

ENERO / JANUARY 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 FELIZ AÑO NUEVO!! – HAPPY NEW YEAR!! 				
FESTIVO FREE DAY 6	DÍA NO LECTIVO FREE DAY 7	- Macarrones integrales con tomate - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce Ham fillet with salad Orange and soy milk Bread and water</i> Kcal: 601- Lip: 22- Hc: 74- Pro: 34 8	- Lentejas guisadas con calabaza - Filete de caballa al horno con lechuga y tomate - Manzana ecológica y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed lentils with pumpkin Baked fish with salad Organic apple and soy milk Bread and water</i> Kcal: 488- Lip: 19- Hc: 56- Pro: 28 9	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con arroz integral - Yogur de soja - Pan integral y agua <i>Vegetables cream Chicken curry with whole rice Soy yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 498- Lip: 24- Hc: 44- Pro: 32 10
- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Solla al horno con lechuga y maíz - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce w/ chorizo Baked sole with salad Tangerine and soy milk Bread and water</i> Kcal: 567- Lip: 23- Hc: 68- Pro: 26 13	- Brócoli rehogado al ajillo - Ragú de ternera con rodajas de tomate - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <i>Sautéed broccoli Veal ragout with tomato salad Banana and soy milk Bread and water</i> Kcal: 654- Lip: 33- Hc: 63- Pro: 35 14	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Orange and soy milk Bread and water</i> Kcal: 634- Lip: 29- Hc: 67- Pro: 37 15	- Arroz guisado con magro - Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed rice with pork Zucchini omelet with salad Apple and soy milk Bread and water</i> Kcal: 600- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 18 16	- Judías pintas guisadas con verduras - Bacalao al limón con verduras salteadas - Yogur de soja - Pan integral y agua <i>Stewed black beans with vegetables Baked cod with sautéed vegetables Soy yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 572- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 43 17
- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas en salsa con arroz integral - Pera y bebida de soja - Pan y agua <i>Pumpkin and carrots cream Meatballs in sauce with whole rice Pear and soy milk Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 26- Hc: 81- Pro: 15 20	- Guisantes rehogados con jamón - Salmón al horno con lechuga eco y maíz - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <i>Sautéed peas with ham Baked salmon with salad Tangerine and soy milk Bread and water</i> Kcal: 492- Lip: 25- Hc: 40- Pro: 33 21	- Códitos con tomate y bonito - Tortilla francesa con champiñones rehogados - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna Omelet with sautéed mushrooms Orange and soy milk Bread and water</i> Kcal: 528- Lip: 18- Hc: 74- Pro: 22 22	- Judías blancas estofadas con verduras - Palometa en salsa con lechuga y zanahoria - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Permit in sauce with salad Banana and soy milk Bread and water</i> Kcal: 609- Lip: 24- Hc: 86- Pro: 27 23	- Arroz blanco con salsa de tomate - Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomates cherry - Yogur de soja - Pan integral y agua <i>Rice in tomato sauce Garlic chicken fillet with salad with salad Soy yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 586- Lip: 19- Hc: 70- Pro: 32 24
- Lentejas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed lentils with carrots Baked hake with tomato salad Apple and soy milk Bread and water</i> Kcal: 486- Lip: 19- Hc: 56- Pro: 28 27	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Tangerine and soy milk Bread and water</i> Kcal: 617- Lip: 29- Hc: 62- Pro: 37 28	- Patatas guisadas con magro - Solla al horno con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed potatoes with pork Baked sole with salad Pear and soy milk Bread and water</i> Kcal: 581- Lip: 32- Hc: 51- Pro: 27 29	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patatas con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed green beans Spanish omelet with salad Pear and soy milk Bread and water</i> Kcal: 542- Lip: 34- Hc: 43- Pro: 22 30	JORNADA GASTRONÓMICA URUGUAY (Caldo casero de verduras / Milanesa a la napolitana con lechuga y maíz / Yogur de soja) URUGUAY GASTRONOMIC DAY (Vegetables soup / Breaded veal with tomato sauce and salad / Soy yogurt) 31

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

ENERO / JANUARY 2025

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 FELIZ AÑO NUEVO!! – HAPPY NEW YEAR!! GASTROSER GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.				
FESTIVO FREE DAY 6	DÍA NO LECTIVO FREE DAY 7	- Macarrones integrales con tomate y queso - Croquetas de pollo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua Whole macaroni in tomato sauce with cheese Chicken croquettes with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 613- Lip: 20- Hc: 100- Pro: 19 8	- Lentejas guisadas con calabaza - Filete de caballa al horno con lechuga y tomate - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Stewed lentils with pumpkin Baked fish with salad Organic apple and milk Bread and water Kcal: 540- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 9	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con arroz integral - Yogur - Pan integral y agua Vegetables cream Chicken curry with whole rice Yogurt Whole bread and water Kcal: 551- Lip: 24- Hc: 57- Pro: 30 10
- Espaguetis integrales con tomate y bonito - Solla al horno con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce w/ chorizo Baked sole with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 540- Lip: 19- Hc: 74- Pro: 25 13	- Brócoli gratinado al horno - Ragú de ternera con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Veal ragout with tomato salad Banana and milk Bread and water Kcal: 740- Lip: 38- Hc: 72- Pro: 43 14	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Orange and milk Bread and water Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 15	- Arroz guisado con pollo - Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua Stewed rice with chicken Zucchini omelet with salad Apple and milk Bread and water Kcal: 668- Lip: 29- Hc: 82- Pro: 19 16	- Judías pintas guisadas con verduras - Bacalao al limón con verduras salteadas - Maxi petit suisse - Pan integral y agua Stewed black beans with vegetables Baked cod with sautéed vegetables Petit suisse Whole bread and water Kcal: 615- Lip: 29- Hc: 62- Pro: 41 17
- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas en salsa con arroz integral - Pera y leche - Pan y agua Pumpkin and carrots cream Meatballs in sauce with whole rice Pear and milk Bread and water Kcal: 613- Lip: 30- Hc: 86- Pro: 15 20	- Guisantes rehogados al ajillo - Salmón al horno con lechuga eco y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Sautéed peas Baked salmon with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 544- Lip: 29- Hc: 45- Pro: 33 21	- Coditos gratinados con queso - Tortilla francesa con champiñones rehogados - Naranja y leche - Pan y agua Pasta au gratin with cheese Omelet with sautéed mushrooms Orange and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 21 22	- Judías blancas estofadas con verduras - Palometa en salsa con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed beans with vegetables Permit in sauce with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 661- Lip: 28- Hc: 91- Pro: 27 23	- Arroz blanco con salsa de tomate - Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomates cherry - Yogur - Pan integral y agua Rice in tomato sauce Garlic chicken fillet with salad with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 629- Lip: 19- Hc: 83- Pro: 30 24
- Lentejas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua Stewed lentils with carrots Baked hake with tomato salad Apple and milk Bread and water Kcal: 538- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 27	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Mandarina y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Tangerine and milk Bread and water Kcal: 669- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 37 28	- Patatas guisadas con pollo - Solla a la andaluza con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Stewed potatoes with chicken Battered sole with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 625- Lip: 32- Hc: 56- Pro: 29 29	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patatas con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Stewed green beans Spanish omelet with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 594- Lip: 38- Hc: 48- Pro: 22 30	JORNADA GASTRONÓMICA URUGUAY (Caldo casero de verduras / Milanesa a la napolitana con lechuga y maíz) / Helado) URUGUAY GASTRONOMIC DAY (Vegetables soup / Breaded veal with tomato sauce and salad / Ice cream) 31

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.