

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Coditos gratinados con queso - Filete de rape en salsa con verduras al vapor - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Pasta au gratin with cheese Monkfish in sauce with vegetables Organic apple and milk Bread and water Kcal: 569- Lip: 19- Hc: 76- Pro: 30 2	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de bonito con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Stewed lentils with carrots Tuna omelet with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 565- Lip: 24- Hc: 67- Pro: 27 3	- Crema de verduras naturales - Lacón asado al horno con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua Vegetables cream Baked ham with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 606- Lip: 39- Hc: 46- Pro: 24 4	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Sandía y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Watermelon and milk Bread and water Kcal: 684- Lip: 36- Hc: 63- Pro: 38 5	- Patatas guisadas con pollo - Fritura variada con lechuga y pepino - Yogur - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Assorted frying with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 708- Lip: 38- Hc: 58- Pro: 38 6
- Arroz frito tres delicias - Salmón al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Fried rice Baked hake with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 898- Lip: 42- Hc: 98- Pro: 35 9	- Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas - Plátano y leche - Pan y agua Stewed peas with ham Grilled hamburger with potatoes Banana and milk Bread and water Kcal: 770- Lip: 39- Hc: 93- Pro: 28 10	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Bacalao al horno con lechuga eco y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua Whole macaroni in tomato sauce with turkey Baked cod with organic salad Orange and milk Bread and water Kcal: 709- Lip: 30- Hc: 81- Pro: 38 11	- Brócoli gratinado al horno - Pollo al ajillo con quinoa salteada - Manzana y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken in garlic sauce with sautéed quinoa Apple and milk Bread and water Kcal: 636- Lip: 34- Hc: 55- Pro: 40 12	- Judías verdes con tomate - Tortilla de patatas con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua Stewed green beans in tomato sauce Spanish omelet with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 504- Lip: 29- Hc: 46- Pro: 20 13
- Crema de calabaza con picatostes - Albóndigas en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Pumpkin cream with croutons Meatballs in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 638- Lip: 30- Hc: 92- Pro: 16 16	- Judías blancas guisadas con verduras - Solla al horno con patatas al vapor - Melón y leche - Pan y agua Stewed beans with vegetables Baked sole with potatoes Cantaloupe and milk Bread and water Kcal: 458- Lip: 18- Hc: 62- Pro: 25 17	- Espaguetis integrales con nata y bacon - Huevos revueltos con atún y lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Whole spaghetti carbonara Scrambled eggs with tuna and salad Orange and milk Bread and water Kcal: 730- Lip: 39- Hc: 76- Pro: 24 18	- Garbanzos guisados con chorizo - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with chorizo Baked hake with salad Organic apple and milk Bread and water Kcal: 602- Lip: 29- Hc: 64- Pro: 29 19	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (Entremeses variados/ Perrito caliente con patatas chips / Profiteroles) SPECIAL END OF SCHOOL MENU (Cold meats / Hot dog with fries / Profiteroles) 20



VACACIONES DE VERANO! - SUMMER HOLIDAYS



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.