

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Rabas de calamar con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with turkey Fried squid with salad Organic apple and milk Bread and water Kcal: 685- Lip: 26- Hc: 90- Pro: 31 4	- 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: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 5	- Judías verdes rehogadas - Pollo al chilindrón con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed green beans Chicken in sauce with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 721- Lip: 38- Hc: 68- Pro: 38 6	- Arroz guisado con magro y guisantes - Tortilla de atún con lechuga y tomate - Yogur de sabores - Pan integral y agua Stewed rice with pork and peas Tuna omelet with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 701- Lip: 30- Hc: 82- Pro: 26 7
- Patatas guisadas con calamares - Ragú de ternera en salsa con zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Veal in sauce with carrots Pear and milk Bread and water Kcal: 758- Lip: 38- Hc: 71- Pro: 42 10	- Lentejas estofadas con calabaza - Revuelto de champiñones con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua Stewed lentils with pumpkin Scrambled eggs with salad Apple and milk Bread and water Kcal: 621- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 25 11	- Coditos con salsa de tomate y queso - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with cheese Baked cod with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 587- Lip: 21- Hc: 79- Pro: 27 12	- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con arroz integral - Mandarina y leche - Pan y agua Sautéed broccoli Meatballs in sauce with whole rice Tangerine and milk Bread and water Kcal: 519- Lip: 30- Hc: 50- Pro: 15 13	- Potaje de garbanzos con espinacas - Merluza al horno con lechuga ecológica - Yogur natural - Pan integral y agua Chickpeas stew with spinach Baked hake with organic salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 612- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 33 14
- Macarrones integrales con nata y bacon - Tacos de merluza en salsa de tomate con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua Whole macaroni with cream and bacon Hake in tomato sauce with salad Apple and milk Bread and water Kcal: 785- Lip: 44- Hc: 80- Pro: 24 17	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patatas con lechuga y maíz - Fresas y leche - Pan y agua Sautéed peas with ham Spanish omelet with salad Strawberries and milk Bread and water Kcal: 590- Lip: 35- Hc: 56- Pro: 24 18	- Judías blancas estofadas con chorizo - Solla a la andaluza con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Stewed beans with chorizo Battered sole with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 606- Lip: 27- Hc: 72- Pro: 34 19	- Crema de verduras naturales - Lacón asado con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Vegetables cream Baked ham with potatoes Pear and milk Bread and water Kcal: 586- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 24 20	- Arroz negro con calamares - Croquetas de jamón con lechuga y pepino - Actimel - Pan integral y agua Black rice with squid Ham croquettes with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 710- Lip: 26- Hc: 101- Pro: 20 21
- Patatas a la riojana con chorizo - Palometa al horno con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Stewed potatoes with chorizo Baked fish with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 710- Lip: 40- Hc: 48- Pro: 43 24	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de york con rodajas de tomate - Pera y leche - Pan y agua Stewed lentils with carrots Ham omelet with tomato salad Pear and milk Bread and water Kcal: 590- Lip: 27- Hc: 68- Pro: 27 25	- Espaguetis integrales con tomate y york - Salmón al horno con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with ham Baked salmon with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 694- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 34 26	- Menestra de verduras rehogadas - Hamburguesa mixta a la plancha con puré de patatas - Plátano y leche - Pan y agua Vegetable stew Chicken hamburger with mashed potatoes Banana and milk Bread and water Kcal: 450- Lip: 10- Hc: 71- Pro: 29 27	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan integral y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Whole bread and water Kcal: 638- Lip: 27- Hc: 69- Pro: 46 28
JORNADA GASTRONÓMICA CHINA (Arroz frito tres delicias / Cerdo agri dulce con verduras/ Helado) CHINA GASTRONOMIC DAY (Fried rice / Pork in sauce with vegetables / 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 (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.