



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Espaguetis integrales con nata y bacon - Merluza en salsa verde con rodajas de tomate - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti with cream and bacon Hake in green sauce with tomato salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 26 1	- Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla de pavo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with chorizo Turkey omelet with salad Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 630- Lip: 31- Hc: 64- Pro: 30 2	- Judías verdes con tomate - Salmón a la naranja con champiñones - Pera y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Salmon in orange sauce with mushrooms Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 499- Lip: 26- Hc: 49- Pro: 26 3	- 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: 685- Lip: 36- Hc: 69- Pro: 32 4	- Crema de verduras naturales - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Yogur de sabores - Pan integral y agua <i>Vegetables cream Meatballs in sauce with fries Yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 631- Lip: 37- Hc: 67- Pro: 18 5
FESTIVO FREE DAY 8	- Arroz integral salteado con verduras - Delicias de jamón y queso con lechuga eco y maíz - Uvas y leche - Pan y agua <i>Whole sautéed rice with vegetables Ham and cheese "nuggets" with organic salad Grapes and milk Bread and water</i> Kcal: 542- Lip: 27- Hc: 59- Pro: 24 9	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla española con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua <i>Stewed peas with ham Spanish omelet with tomato salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 656- Lip: 35- Hc: 72- Pro: 25 10	- Crema de puerros - Jamoncitos de pollo en salsa con arroz integral - Pera y leche - Pan y agua <i>Leeks cream Chicken legs in sauce with whole rice Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 660- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 32 11	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Bacalao al horno con lechuga y tomate - Actimel - Pan integral y agua <i>Stewed beans with carrots Baked cod with salad Actimel Whole bread and water</i> Kcal: 612- Lip: 29- Hc: 59- Pro: 40 12
- Macarrones integrales con tomate y pavo - Rabas de calamar con lechuga eco y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey Fried squid with organic salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 656- Lip: 26- Hc: 85- Pro: 30 15	- Garbanzos guisados a la riojana - Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua <i>Stewed chickpeas with chorizo Zucchini omelet with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 628- Lip: 33- Hc: 70- Pro: 24 16	- Brócoli salteado - Lomo a la plancha con patatas al vapor - Naranja y leche - Pan y agua <i>Sautéed broccoli Pork loin with potatoes Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 464- Lip: 25- Hc: 39- Pro: 25 17	- Judías pintas estofadas con verduras - Filete de abadejo al ajillo con rodajas de tomate - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Stewed black beans with vegetables Fish in garlic sauce with tomato salad Yogurt Bread and water</i> Kcal: 569- Lip: 25- Hc: 68- Pro: 31 18	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD (Entremeses variados / Perrito caliente con patatas chips / Profiteroles / Dulces navideños) CHRISTMAS SPECIAL MENU (Cold cuts / Hot dog with fries / Profiteroles / Christmas sweets) 19



FELIZ NAVIDAD!!!



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