

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	
- Espaguetis integrales con tomate y atún - Bacalao al horno con lechuga y tomate - Melón y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with tuna Baked cod with salad Cantaloupe and milk Bread and water</i> Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38 8	- Crema de verduras naturales - Albóndigas en salsa con champiñones rehogados - Plátano y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons Meatballs in sauce with couscous Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 9	- 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: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 10	- Salmorejo cordobés - Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <i>Salmorejo soup Spanish omelet with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16 11	- Lentejas guisadas con calabaza - Porciones de caballa con lechuga y pepino - Yogur natural - Pan integral y agua <i>Stewed lentils with pumpkin Grilled mackerel with salad Yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 647- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 26 12	
- Fideuá con verduras - Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria - Nectarina y leche - Pan y agua <i>Vegetables fideuá Baked salmon with salad Nectarine and milk Bread and water</i> Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31 15	- Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada - Pera y leche - Pan y agua <i>Sautéed peas with ham Hamburger with sautéed quinoa Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21 16	- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Merluza al horno con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with chorizo Baked hake and salad Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 647- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28 17	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Tortilla de bonito con lechuga ecológica - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with carrots Tuna omelet with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 604- Lip: 35- Hc: 63- Pro: 23 18	- Crema de calabacín - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Helado - Pan integral y agua <i>Zucchini cream Chicken fillet in garlic sauce with fries Ice cream Whole bread and water</i> Kcal: 618- Lip: 35- Hc: 53- Pro: 28 19	
- Judías verdes con salsa de tomate - Lomo a la naranja con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Pork loin in orange sauce with salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26 22	- Patatas guisadas con costillas - Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate - Sandía y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with ribs Baked fish with salad Watermelon and milk Bread and water</i> Kcal: 595- Lip: 36- Hc: 44- Pro: 27 23	- 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: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 24	- Coditos gratinados con queso - Rape en salsa con verduritas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta au gratin with cheese Monkfish in sauce with vegetables Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31 25	- Judías pintas con arroz integral - Revuelto de york con calabacín a la plancha - Yogur de sabores - Pan integral y agua <i>Stewed black beans with whole rice Scrambled eggs with ham and zucchini Yogurt Whole bread and water</i> Kcal: 629- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 30 26	
- Arroz guisado con magro y verduras - Boquerón en tempura con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed rice with pork and vegetables Battered anchovies with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 735- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 29 29	JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA (Gazpacho andaluz/ Huevos a la flamenca / Melocotón en almíbar) ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY (Gazpacho soup / Eggs with vegetables and potatoes / Peach in syrup) 30				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

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.

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
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.