

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	- Espaguetis integrales con tomate y york - Filete de halibut con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Spaghetti in tomato sauce with ham</i> <i>Flounder fillet with salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 557- Lip: 19- Hc: 79- Pro: 26 1	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Chickpeas with meat, potatoes...</i> <i>Organic apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 2	- Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua <i>Leeks cream with croutons</i> <i>Chicken curry with mushrooms</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 675- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 32 3	- Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur - Pan integral y agua <i>Stewed rice with squid</i> <i>Hake in green sauce with peas</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 793- Lip: 33- Hc: 96- Pro: 29 4
- Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce</i> <i>Meatballs in sauce with potatoes</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 433- Lip: 17- Hc: 69- Pro: 15 7	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Solla al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with carrots</i> <i>Baked sole with tomato salad</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 488- Lip: 23- Hc: 60- Pro: 24 8	- Patatas guisadas con magro - Merluza al horno con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with pork</i> <i>Baked hake with salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 28- Hc: 53- Pro: 28 9	- Macarrones con tomate y queso - Bacalao al horno con tomate - Sandía y leche - Pan y agua <i>Macaroni in tomato sauce with cheese</i> <i>Baked cod with tomato</i> <i>Watermelon and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 37 10	FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos gratinados con queso (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Yogur) HISPANIC CELEBRATION (Tortilla chips with cheese/ Chicken tinga / Yogurt) 11
- Arroz guisado con magro - Palometa al horno con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed rice with pork</i> <i>Permit fillet with salad</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 633- Lip: 26- Hc: 80- Pro: 21 14	- Brócoli rehogado al ajillo - Lomo de Sajonia con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua <i>Sauteed broccoli</i> <i>Ham fillet with ratatouille</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 548- Lip: 35- Hc: 40- Pro: 24 15	- Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with rice</i> <i>Monkfish in orange sauce with salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 16	- Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y leche - Pan y agua <i>Zucchini cream</i> <i>Baked ham with potatoes</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 645- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 25 17	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua <i>Cocido soup</i> <i>Chickpeas with meat, potatoes...</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 671- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 39 18
- Arroz guisado con costillas - Calamares enharinados con lechuga eco y tomate - Pera y leche - Pan y agua <i>Stewed rice with ribs</i> <i>Fried squid with organic salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 718- Lip: 26- Hc: 96- Pro: 27 21	- Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed black beans with chorizo</i> <i>Turkey in sauce with carrots</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 69- Pro: 47 22	- Porrusalda de puerro y zanahoria - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with leek and carrot</i> <i>Chicken hamburger with tomato salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 622- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 38 23	- Garbanzos guisados con espinacas - Bacalao al horno con chips de berenjena - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Stewed chickpeas with spinach</i> <i>Baked cod with fried aubergines</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 666- Lip: 35- Hc: 61- Pro: 37 24	- Tallarines a la napolitana con albahaca - Fogonero en salsa con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua <i>Noodles in tomato sauce with basil</i> <i>Grouper fillet with salad</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 637- Lip: 23- Hc: 79- Pro: 33 25
- Lentejas guisadas con calabaza - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with pumpkin</i> <i>Baked salmon with steamed vegetables</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 682- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 35 28	- Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con quinoa - Plátano y leche - Pan y agua <i>Carrots cream</i> <i>Chicken fillet with quinoa</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 29	- Judías blancas guisadas con verduras - Gallineta al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables</i> <i>Redfish with salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 542- Lip: 25- Hc: 64- Pro: 24 30	- Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua <i>Vegetable stew</i> <i>Veal in sauce with fries</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 658- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 36 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

OCTUBRE / OCTOBER 2024

Imagen de pikisuperstar en Freepik

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	- Espaguetis integrales con tomate y york - Filete de halibut con lechuga y tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Spaghetti in tomato sauce with ham Flounder fillet with salad Orange and soy milk Bread and water Kcal: 503- Lip: 14- Hc: 74- Pro: 26 1	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Organic apple and soy milk Bread and water Kcal: 628- Lip: 19- Hc: 69- Pro: 35 2	- Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Leeks cream with croutons Chicken curry with mushrooms Banana and soy milk Bread and water Kcal: 623- Lip: 29- Hc: 69- Pro: 32 3	- Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja - Pan integral y agua Stewed rice with squid Hake in green sauce with peas Soy yogurt Whole bread and water Kcal: 750- Lip: 33- Hc: 83- Pro: 31 4
- Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua Green beans in tomato sauce Meatballs in sauce with potatoes Pear and soy milk Bread and water Kcal: 381- Lip: 13- Hc: 64- Pro: 15 7	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Solla al horno con rodajas de tomate - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Stewed beans with carrots Baked sole with tomato salad Apple and soy milk Bread and water Kcal: 436- Lip: 19- Hc: 55- Pro: 24 8	- Patatas guisadas con magro - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Stewed potatoes with pork Tuna omelette with salad Orange and soy milk Bread and water Kcal: 548- Lip: 23- Hc: 70- Pro: 22 9	- Macarrones con tomate - Bacalao al horno con tomate - Sandía y bebida de soja - Pan y agua Macaroni in tomato sauce Baked cod with tomato Watermelon and soy milk Bread and water Kcal: 622- Lip: 26- Hc: 66- Pro: 37 10	FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos con pico de gallo (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Yogur de soja) HISPANIC CELEBRATION (Tortilla chips / Chicken tinga / Soy yogurt) 11
- Arroz guisado con magro - Palometa al horno con lechuga y maíz - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Stewed rice with pork Permit fillet with salad Apple and soy milk Bread and water Kcal: 581- Lip: 22- Hc: 75- Pro: 21 14	- Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera y bebida de soja - Pan y agua Sauteed broccoli Spanish omelette with ratatouille Pear and soy milk Bread and water Kcal: 541- Lip: 36- Hc: 42- Pro: 24 15	- Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Stewed lentils with rice Monkfish in orange sauce with salad Tangerine and soy milk Bread and water Kcal: 496- Lip: 18- Hc: 57- Pro: 32 16	- Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Zucchini cream Baked ham with potatoes Banana and soy milk Bread and water Kcal: 593- Lip: 30- Hc: 63- Pro: 25 17	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de soja - Pan integral y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Soy yogurt Whole bread and water Kcal: 628- Lip: 23- Hc: 49- Pro: 41 18
- Arroz guisado con costillas - Calamares enharinados con lechuga eco y tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua Stewed rice with ribs Fried squid with organic salad Pear and soy milk Bread and water Kcal: 666- Lip: 22- Hc: 91- Pro: 27 21	- Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Turkey in sauce with carrots Apple and soy milk Bread and water Kcal: 627- Lip: 28- Hc: 64- Pro: 47 22	- Porrusalda de puerro y zanahoria - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Stewed potatoes with leek and carrot Chicken hamburger with tomato salad Orange and soy milk Bread and water Kcal: 570- Lip: 28- Hc: 47- Pro: 38 23	- Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla francesa con chips de berenjena - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Stewed chickpeas with spinach Omelette with fried aubergines Tangerine and soy milk Bread and water Kcal: 605- Lip: 38- Hc: 55- Pro: 24 24	- Tallarines a la napolitana con albahaca - Fogonero en salsa con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua Noodles in tomato sauce with basil Grouper fillet with salad Soy yogurt Whole bread and water Kcal: 594- Lip: 19- Hc: 74- Pro: 33 25
- Lentejas guisadas con calabaza - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua Stewed lentils with pumpkin Baked salmon with steamed vegetables Pear and soy milk Bread and water Kcal: 630- Lip: 29- Hc: 64- Pro: 35 28	- Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con quinoa - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Carrots cream Chicken fillet with quinoa Banana and soy milk Bread and water Kcal: 551- Lip: 18- Hc: 78- Pro: 27 29	- Judías blancas guisadas con verduras - Gallineta al horno con lechuga y tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Stewed beans with vegetables Redfish with salad Orange and soy milk Bread and water Kcal: 490- Lip: 21- Hc: 59- Pro: 24 30	- Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Vegetable stew Veal in sauce with fries Apple and soy milk Bread and water Kcal: 606- Lip: 30- Hc: 56- Pro: 36 31	 GASTROSER GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

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

OCTUBRE / OCTOBER 2024

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	- Espaguetis integrales al pesto - Filete de halibut con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Spaghetti in pesto sauce Flounder fillet with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 557- Lip: 19- Hc: 79- Pro: 26 1	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Organic apple and milk Bread and water Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 2	- Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Leeks cream with croutons Chicken curry with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 675- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 32 3	- Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur - Pan integral y agua Stewed rice with squid Hake in green sauce with peas Yogurt Whole bread and water Kcal: 793- Lip: 33- Hc: 96- Pro: 29 4
- Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Green beans in tomato sauce Meatballs in sauce with potatoes Pear and milk Bread and water Kcal: 433- Lip: 17- Hc: 69- Pro: 15 7	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Solla al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua Stewed beans with carrots Baked sole with tomato salad Apple and milk Bread and water Kcal: 488- Lip: 23- Hc: 60- Pro: 24 8	- Patatas guisadas con pollo - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with chicken Tuna omelette with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 585- Lip: 27- Hc: 51- Pro: 30 9	- Macarrones con tomate y queso - Bacalao al horno con tomate - Sandía y leche - Pan y agua Macaroni in tomato sauce with cheese Baked cod with tomato Watermelon and milk Bread and water Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 37 10	FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos gratinados con queso (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Helado) HISPANIC CELEBRATION (Tortilla chips with cheese/ Chicken tinga / Ice cream) 11
- Coditos con tomate y queso - Palometa al horno con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with cheese Permit fillet with salad Apple and milk Bread and water Kcal: 557- Lip: 21- Hc: 74- Pro: 24 14	- Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua Sauteed broccoli Spanish omelette with ratatouille Pear and milk Bread and water Kcal: 593- Lip: 40- Hc: 47- Pro: 24 15	- Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua Stewed lentils with rice Monkfish in orange sauce with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 16	- Crema de calabacín - Escalopines de ternera con patatas al vapor - Plátano y leche - Pan y agua Zucchini cream Veal fillet with potatoes Banana and milk Bread and water Kcal: 565- Lip: 21- Hc: 68- Pro: 33 17	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Whole bread and water Kcal: 671- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 39 18
- Arroz guisado con verduras - Caprichos de calamar con lechuga eco y tomate - Pera y leche - Pan y agua Stewed rice with vegetables Fried squid with organic salad Pear and milk Bread and water Kcal: 696- Lip: 24- Hc: 97- Pro: 26 21	- Judías pintas guisadas con verduras - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y leche - Pan y agua Stewed black beans with verduras Turkey in sauce with carrots Apple and milk Bread and water Kcal: 602- Lip: 24- Hc: 72- Pro: 43 22	- Porrusalda de puerro y zanahoria - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with leek and carrot Chicken hamburger with tomato salad Orange and milk Bread and water Kcal: 622- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 38 23	- Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla de queso con chips de berenjena - Mandarina y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with spinach Cheese omelette with fried aubergines Tangerine and milk Bread and water Kcal: 657- Lip: 42- Hc: 60- Pro: 24 24	- Tallarines a la napolitana con albahaca - Fogonero en salsa con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua Noodles in tomato sauce with basil Grouper fillet with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 637- Lip: 23- Hc: 79- Pro: 33 25
- Lentejas guisadas con calabaza - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y leche - Pan y agua Stewed lentils with pumpkin Baked salmon with steamed vegetables Pear and milk Bread and water Kcal: 682- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 35 28	- Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con quinoa - Plátano y leche - Pan y agua Carrots cream Chicken fillet with quinoa Banana and milk Bread and water Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 29	- Judías blancas guisadas con verduras - Merluza rebozada con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Stewed beans with vegetables Battered hake with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 574- Lip: 24- Hc: 72- Pro: 32 30	- Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua Vegetable stew Veal in sauce with fries Apple and milk Bread and water Kcal: 658- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 36 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.