GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ CELIACOS - OCTUBRE 2026		- Judías blancas guisadas con calabaza - Tortilla de york con lechuga y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 547- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 25 **1**	- Patatas guisadas con magro - Merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana - Pan y agua Kcal: 547- Lip: 29- Hc: 47- Pro: 27 **2**
- Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16 **5**	- Espaguetis con tomate y chorizo - Bacalao en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 677- Lip: 27- Hc: 84- Pro: 32 **6**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 25- Hc: 69- Pro: 40 **7**	- Arroz con salsa de tomate - Palometa al horno con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 **8**	**FIESTA LOCAL** **9**
DÍA DE LA HISPANIDAD **12**	- Brócoli rehogado al ajillo - Lomo de cerdo a la plancha con lechuga eco y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 505- Lip: 30- Hc: 39- Pro: 24 **13**	- Garbanzos a la riojana con chorizo - Tortilla de pavo con champiñones al ajillo - Actimel - Pan y agua Kcal: 670- Lip: 35- Hc: 62- Pro: 30 **14**	- Crema de verduras con picatostes - Salmón al horno con rodajas de tomate - Plátano - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27 **15**	- Macarrones con atún - Pisto Manchego con lechuga - Manzana - Pan y agua Kcal: 662- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 45 **16**
- Crema de calabacín - Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor - Plátano - Pan y agua Kcal: 559- Lip: 25- Hc: 76- Pro: 14 **19**	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con rodajas de tomate - Naranja - Pan y agua Kcal: 566- Lip: 29- Hc: 67- Pro: 27 **20**	- Arroz salteado con pollo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 466- Lip: 16- Hc: 54- Pro: 26 **21**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **22**	- Coditos con tomate y queso gratinados - Mero a la naranja con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 561- Lip: 21- Hc: 71- Pro: 26 **23**
- Espaguetis con tomate y pavo - Ventresca al horno con lechuga eco y tomate - Pera - Pan y agua Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 **26**	- Sopa juliana de verduras - Albóndigas vegetales con patatas cuadro - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 **27**	- Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de york con lechuga y maíz - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 604- Lip: 30- Hc: 62- Pro: 28 **28**	- Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 **29**	- Arroz guisado con magro y verduras - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana - Pan y agua Kcal: 646- Lip: 26- Hc: 77- Pro: 24 **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.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO - OCTUBRE 2026		- Lentejas eco guisadas con calabaza - Lomo de sajonia con lechuga y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 635- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 35 **1**	- Patatas guisadas con magro - Merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 538- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 27 **2**
- Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16 **5**	- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Bacalao en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 **6**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **7**	- Arroz con salsa de tomate - Palometa al horno con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 **8**	**FIESTA LOCAL** **9**
DÍA DE LA HISPANIDAD **12**	- Brócoli gratinado con bechamel - Lomo de cerdo a la plancha con lechuga eco y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 31- Hc: 43- Pro: 33 **13**	- Garbanzos a la riojana con chorizo - Lacón asado con champiñones al ajillo - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 788- Lip: 47- Hc: 64- Pro: 36 **14**	- Crema de verduras con picatostes - Salmón al horno con rodajas de tomate - Plátano - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27 **15**	- Macarrones con atún - Pisto Manchego con lechuga - Manzana - Pan y agua Kcal: 662- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 45 **16**
- Crema de calabacín - Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 550- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 14 **19**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Lomo fresco con rodajas de tomate - Naranja - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 65- Pro: 35 **20**	- Arroz integral salteado con pollo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26 **21**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **22**	- Coditos con tomate y queso gratinados - Mero a la naranja con lechuga y pepino - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 552- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 26 **23**
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Ventresca al horno con lechuga eco y tomate - Pera - Pan y agua Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 **26**	- Sopa juliana de verduras - Albóndigas vegetales con patatas cuadro - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 **27**	- Judías blancas guisadas con verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 649- Lip: 33- Hc: 64- Pro: 36 **28**	- Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 **29**	- Arroz guisado con magro y verduras - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 637- Lip: 26- Hc: 79- Pro: 24 **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.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS **OCTUBRE 2026**		- Lentejas eco guisadas con calabaza - Tortilla de york con lechuga y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 27 **1**	- Patatas guisadas con magro - Merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 538- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 27 **2**
- Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16 **5**	- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Bacalao en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 **6**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **7**	- Arroz con salsa de tomate - Palometa al horno con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 **8**	**FIESTA LOCAL** **9**
DÍA DE LA HISPANIDAD **12**	- Brócoli rehogado al ajillo - Lomo de cerdo a la plancha con lechuga eco y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 505- Lip: 30- Hc: 39- Pro: 24 **13**	- Garbanzos a la riojana con chorizo - Tortilla de pavo con champiñones al ajillo - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 645- Lip: 36- Hc: 55- Pro: 33 **14**	- Crema de verduras con picatostes - Salmón al horno con rodajas de tomate - Plátano - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27 **15**	- Macarrones con atún - Pisto Manchego con lechuga - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 45 **16**
- Crema de calabacín - Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 550- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 14 **19**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con rodajas de tomate - Naranja - Pan y agua Kcal: 597- Lip: 29- Hc: 65- Pro: 28 **20**	- Arroz integral salteado con pollo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26 **21**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de soja - Pan y agua Kcal: 600- Lip: 25- Hc: 58- Pro: 42 **22**	- Coditos con tomate - Mero a la naranja con lechuga y pepino - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 540- Lip: 19- Hc: 73- Pro: 26 **23**
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Ventresca al horno con lechuga eco y tomate - Pera - Pan y agua Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 **26**	- Sopa juliana de verduras - Albóndigas vegetales con patatas cuadro - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 **27**	- Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de york con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 552- Lip: 30- Hc: 51- Pro: 30 **28**	- Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 **29**	- Arroz guisado con magro y verduras - Merluza a la andaluza con rodajas de tomate - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 691- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 28 **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.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ ALÉRGICOS A LA LEGUMBRE **OCTUBRE 2026**		- Coliflor gratinada con bechamel - Tortilla de york con lechuga y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 452- Lip: 26- Hc: 42- Pro: 23 **1**	- Patatas guisadas con magro - Merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 538- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 27 **2**
- Crema de puerros - Lomo de Sajonia con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 661- Lip: 35- Hc: 69- Pro: 26 **5**	- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Bacalao en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 **6**	- Sopa de ave con fideos - Pollo a la plancha con verduras al vapor - Manzana eco - Pan integral y agua Kcal: 501- Lip: 18- Hc: 56- Pro: 35 **7**	- Arroz con salsa de tomate - Palometa al horno con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 **8**	**FIESTA LOCAL** **9**
DÍA DE LA HISPANIDAD **12**	- Brócoli gratinado con bechamel - Lomo de cerdo a la plancha con lechuga eco y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 31- Hc: 43- Pro: 33 **13**	- Sopa castellana - Tortilla de pavo con champiñones al ajillo - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 672- Lip: 39- Hc: 45- Pro: 36 **14**	- Crema de verduras con picatostes - Salmón al horno con rodajas de tomate - Plátano - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27 **15**	- Macarrones con atún - Pisto Manchego con lechuga - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 45 **16**
- Crema de calabacín - Ternera a la plancha con patatas al vapor - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 556- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 34 **19**	- Coliflor rehogada al ajillo - Tortilla de atún con rodajas de tomate - Naranja - Pan y agua Kcal: 456- Lip: 29- Hc: 36- Pro: 18 **20**	- Arroz integral salteado con pollo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26 **21**	- Sopa de ave con fideos - Pollo a la plancha con verduras al vapor - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 544- Lip: 20- Hc: 58- Pro: 37 **22**	- Coditos con tomate y queso gratinados - Mero a la naranja con lechuga y pepino - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 552- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 26 **23**
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Ventresca al horno con lechuga eco y tomate - Pera - Pan y agua Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 **26**	- Sopa juliana de verduras - Albóndigas de pollo con patatas cuadro - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 **27**	- Menestra de verduras - Tortilla de york con lechuga y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 470- Lip: 23- Hc: 49- Pro: 22 **28**	- Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 **29**	- Arroz guisado con magro y verduras - Merluza a la andaluza con rodajas de tomate - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 691- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 28 **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.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ MUSULMÁN - OCTUBRE 2026		- Lentejas eco guisadas con calabaza - Tortilla francesa con lechuga y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 558- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 23 **1**	- Patatas guisadas con pollo - Merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 531- Lip: 27- Hc: 49- Pro: 29 **2**
- Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16 **5**	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Bacalao en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 594- Lip: 18- Hc: 85- Pro: 31 **6**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **7**	- Arroz con salsa de tomate - Palometa al horno con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 **8**	**FIESTA LOCAL** **9**
DÍA DE LA HISPANIDAD **12**	- Brócoli gratinado con bechamel - Croquetas de bacalao a la plancha con lechuga eco y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 473- Lip: 21- Hc: 53- Pro: 29 **13**	- Garbanzos a la riojana con verduras - Tortilla de pavo con champiñones al ajillo - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 602- Lip: 32- Hc: 61- Pro: 26 **14**	- Crema de verduras con picatostes - Salmón al horno con rodajas de tomate - Plátano - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27 **15**	- Macarrones integrales con atún - Rollitos de verduras con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 653- Lip: 31- Hc: 71- Pro: 40 **16**
- Crema de calabacín - Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 550- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 14 **19**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con rodajas de tomate - Naranja - Pan y agua Kcal: 597- Lip: 29- Hc: 65- Pro: 28 **20**	- Arroz integral salteado con pollo - Rape en salsa con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26 **21**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **22**	- Coditos con tomate y queso gratinados - Mero a la naranja con lechuga y pepino - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 552- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 26 **23**
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Ventresca al horno con lechuga eco y tomate - Pera - Pan y agua Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 **26**	- Sopa juliana de verduras - Albóndigas vegetales con patatas cuadro - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 **27**	- Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de atún con lechuga y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 568- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 29 **28**	- Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 **29**	- Arroz guisado con pollo y verduras - Merluza a la andaluza con rodajas de tomate - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 637- Lip: 24- Hc: 86- Pro: 30 **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.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO - OCTUBRE 2026		- Lentejas eco guisadas con calabaza - Tortilla de york con lechuga y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 581- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 27 **1**	- Patatas guisadas con magro - Lomo de sajonia con verduritas salteadas - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 630- Lip: 36- Hc: 49- Pro: 34 **2**
- Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16 **5**	- Espaguetis integrales c/ tomate y chorizo - Escalopines de ternera con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 731- Lip: 31- Hc: 83- Pro: 41 **6**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **7**	- Arroz con salsa de tomate - Pollo al horno con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 734- Lip: 28- Hc: 92- Pro: 33 **8**	**FIESTA LOCAL** **9**
DÍA DE LA HISPANIDAD **12**	- Brócoli gratinado con bechamel - Lomo de cerdo a la plancha con lechuga eco y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 31- Hc: 43- Pro: 33 **13**	- Garbanzos a la riojana con chorizo - Tortilla de pavo con champiñones al ajillo - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 661- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 30 **14**	- Crema de verduras con picatostes - Ragú de ternera en salsa con zanahoria - Plátano - Pan y agua Kcal: 717- Lip: 31- Hc: 82- Pro: 36 **15**	- Macarrones con tomate - Pisto Manchego con lechuga - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 662- Lip: 31- Hc: 67- Pro: 40 **16**
- Crema de calabacín - Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 550- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 14 **19**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja - Pan y agua Kcal: 559- Lip: 27- Hc: 65- Pro: 23 **20**	- Arroz integral salteado con pollo - Lomo fresco con lechuga y maíz - Pera - Pan y agua Kcal: 527- Lip: 24- Hc: 53- Pro: 28 **21**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **22**	- Coditos con tomate y queso gratinados - Lomo de Sajonia con lechuga y pepino - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 645- Lip: 29- Hc: 72- Pro: 32 **23**
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Tortilla francesa con lechuga eco y tomate - Pera - Pan y agua Kcal: 641- Lip: 29- Hc: 83- Pro: 21 **26**	- Sopa juliana de verduras - Albóndigas vegetales con patatas cuadro - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 **27**	- Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de york con lechuga y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 595- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 28 **28**	- Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 **29**	- Arroz guisado con magro y verduras - Escalopines de ternera con rodajas de tomate - Manzana - Pan integral y agua Kcal: 711- Lip: 29- Hc: 78- Pro: 37 **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.