

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			- 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 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 - 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 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 integral 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 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 - 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.

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.

A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

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.



Asociación de
Celíacos de
Madrid

eurofins

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.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			- Organic lentils stewed with pumpkin - York omelet with lettuce and cucumber - Orange Bread and water Kcal: 581- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 27 1	- Potatoes stewed with lean meat - Baked hake with sauteed vegetables - Apple Wholemeal bread and water Kcal: 538- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 27 2
- Green beans with tomato - Meatballs in sauce with French fries - Banana Bread and water Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16 5	- Whole wheat spaghetti with tomato and chorizo - Cod in sauce with lettuce and corn - Pear Bread and water Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 6	- Stew soup with noodles - Side dish for stew: chickpeas, cabbage, meat, potato) - Organic Apple Wholemeal bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 7	- Rice with tomato sauce - Baked pomfret with lettuce and carrot - Orange Bread and water Kcal: 581- Lip: 18- Hc: 86- Pro: 21 8	LOCAL HOLIDAY 9
COLUMBUS DAY 12	- Broccoli au gratin with béchamel sauce - Grilled pork loin with organic lettuce and cucumber - Pear Bread and water Kcal: 538- Lip: 31- Hc: 43- Pro: 33 13	- Chickpeas Rioja-style with chorizo - Turkey omelet with garlic mushrooms - Actimel Wholemeal bread and water Kcal: 661- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 30 14	- Vegetable cream with croutons - Baked salmon with tomato slices - Banana Bread and water Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27 15	- Whole wheat macaroni with tuna - Vegetable rolls with lettuce and carrot - Apple Wholemeal bread and water Kcal: 653- Lip: 31- Hc: 71- Pro: 40 16
- Zucchini cream - Grilled hamburger with steamed potatoes - Banana Bread and water Kcal: 550- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 14 19	- Organic lentils stewed with carrots - Tuna omelet with tomato slices - Orange Bread and water Kcal: 597- Lip: 29- Hc: 65- Pro: 28 20	- Brown rice stir-fried with chicken - Monkfish in sauce with lettuce and corn - Pear Wholemeal bread and water Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26 21	- Stew soup with noodles - Side dish for stew: chickpeas, cabbage, meat, potato) - Natural yogurt Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 22	- Elbow macaroni with tomato and cheese gratin - Grouper with orange, lettuce and cucumber - Apple Wholemeal bread and water Kcal: 552- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 26 23
- Whole wheat spaghetti with tomato and turkey - Baked tuna belly with organic lettuce and tomato - Pear Bread and water Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 26	- Vegetable julienne soup - Vegetable meatballs with potatoes (square) - Banana Bread and water Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 27	- White beans stewed with vegetables - York omelet with lettuce and corn - Natural yogurt Wholemeal bread and water Kcal: 595- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 28 28	- Carrot cream - Chicken drumsticks in mushroom sauce - Orange Bread and water Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31 29	- Rice stew with lean meat and vegetables - Hake Andalusian style with tomato slices - Apple Wholemeal bread and water Kcal: 691- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 28 30