

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

719 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y
ACEITUNAS
FRUTA

8

513 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS, SALVIA Y QUESO DE OVEJA

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

9

765 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

489 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 25 G.: 5

BRÓCOLI REHOGADO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

11

610 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 9

POTAJE DE GARBANZOS
SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA
BONIATO ASADO
YOGUR

14

860 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

15

624 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y
ZANAHORIA
FRUTA

16

560 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 8

GNOCHIS A LA NAPOLITANA
SALMÓN AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

17

656 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

18

930 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
MENESTRA IMPERIAL
HELADO

21

842 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 12

ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO
FILETE DE CERDO EN SALSAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

22

767 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
TORTILLA ESPAÑOLA
PISTO
FRUTA

23

605 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 15

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

24

581 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 6

SOPA DE PICADILLO
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

25

678 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
BACALAO A LA BILBAÍNA
FASOLAKIA (JUDÍAS VERDES CON TOMATE A LA
GRIEGA)
YOGUR

28

558 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

29

1.083 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
POLLO A LA JARDINERA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
FRUTA

30

625 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) CON SALSAS DE CALABAZA
LIMANDA EN SALSAS DE LIMÓN
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

719 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

8

513 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS, SALVIA Y QUESO DE OVEJA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

9

765 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

489 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 25 G.: 5

BRÓCOLI REHOGADO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

11

610 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 9

POTAJE DE GARBANZOS
SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA
BONIATO ASADO
YOGUR

14

860 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

15

624 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

16

560 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 8

GNOCHIS A LA NAPOLITANA
SALMÓN AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

17

656 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

18

930 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
MENESTRA IMPERIAL
HELADO

21

842 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 12

ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO
FILETE DE CERDO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

22

767 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
TORTILLA ESPAÑOLA
PISTO
FRUTA

23

605 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 15

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

24

581 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 6

SOPA DE PICADILLO
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

25

678 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
BACALAO A LA BILBAÍNA
FASOLAKIA (JUDÍAS VERDES CON TOMATE A LA GRIEGA)
YOGUR

28

558 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

29

1.083 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
POLLO A LA JARDINERA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
FRUTA

30

625 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO

TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y
ACEITUNAS

FRUTA

14

ARROZ A LA CUBANA
ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE ATÚN
HUEVOS FRITOS

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS

FRUTA

21

ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO
ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS

FILETE DE CERDO EN SALSA

CERDO AL PIBIL
TOMATE ALIÑADO

FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CALABACÍN AL HORNO

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA CAMPERA

FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS, SALVIA Y QUESO DE OVEJA
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
MERLUZA EN TEMPURA
CALABACÍN AL HORNO

FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y
ZANAHORIA

FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
CREMA DE LENTEJAS CON ARROZ

TORTILLA ESPAÑOLA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO

PISTO

FRUTA

29

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
ARROZ MEXICANA CON FRIJOLES Y BACON

POLLO A LA JARDINERA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
LENTEJAS EN VINAGRETA

ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE
PATATA

TOMATE ALIÑADO Y BROTES

FRUTA

16

GNOCHIS A LA NAPOLITANA
GNOCHIS CON SALSA DE QUESOS

SALMÓN AL HORNO
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA
VERDURAS SALTEADAS

FRUTA

23

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL
GUISANTES CON JAMÓN

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
PURÉ DE PATATAS CASERO

FRUTA

30

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
ENSALADA DE PASTA

LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
FILETE DE LIMANDA REBOZADO
TOMATE ASADO CON HIERBAS

FRUTA

10

BRÓCOLI REHOGADO
BRÓCOLI CON BECHAMEL

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
POLLO AL CURRY
ARROZ BLANCO

FRUTA

17

SOPA DE CÓCIDO
SOPA MINISTRONE

CÓCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
GARBANZOS A LA BOLONESA

FRUTA

24

SOPA DE PICADILLO
ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, TOMATE,
ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y
QUESO

RABAS DE CALAMAR
CALAMARES A LA MARINERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA

FRUTA

11

POTAJE DE GARBANZOS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRAS

SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA
WOK DE SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA

BONIATO ASADO

YOGUR

18

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES

POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
MILANESA DE POLLO
MENESTRA IMPERIAL

HELADO

25

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
RISOTTO A LA PARMIGIANA

BACALAO A LA BILBAÍNA
BACALAO A BRAS
FASOLAKIA (JUDÍAS VERDES CON TOMATE A LA
GRIEGA)
YOGUR

Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTOTORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATEENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y
ACEITUNAS

FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS, SALVIA Y QUESO DE OVEJA
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓNFILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
MERLUZA EN TEMPURA
CALABACÍN AL HORNO

FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
LENTEJAS EN VINAGRETAALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE
PATATA

TOMATE ALIÑADO Y BROTES

FRUTA

10

BRÓCOLI REHOGADO
BRÓCOLI CON BECHAMELPECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
POLLO AL CURRY
ARROZ BLANCO

FRUTA

11

POTAJE DE GARBANZOS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y
ACEITUNAS NEGRASSOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA
WOK DE SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA

BONIATO ASADO

YOGUR

14

ARROZ A LA CUBANA
ARROZ TRES DELICIASTORTILLA DE ATÚN
HUEVOS FRITOSENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS

FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETACINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADOENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y
ZANAHORIA

FRUTA

16

GNOCHIS A LA NAPOLITANA
GNOCHIS CON SALSA DE QUESOSSALMÓN AL HORNO
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA
VERDURAS SALTEADAS

FRUTA

17

SOPA DE CÓCIDO
SOPA MINISTRONECÓCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
GARBANZOS A LA BOLONESA

FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTESPOLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
MILANESA DE POLLO
MENESTRA IMPERIAL

HELADO

21

ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO
ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURASFILETE DE CERDO EN SALSA
CERDO AL PIBIL
TOMATE ALIÑADO

FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
CREMA DE LENTEJAS CON ARROZTORTILLA ESPAÑOLA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO

PISTO

FRUTA

23

MENU NOMAD

HAMBURGUESA DETERNERA NEW YORK, MAYONESA
DE BACON, PATATASFRITAS Y COLESLAW.

FRUTA

24

SOPA DE PICADILLO
ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, TOMATE,
ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y
QUESORABAS DE CALAMAR
CALAMARES A LA MARINERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA

FRUTA

25

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
RISOTTO A LA PARMIGIANABACALAO A LA BILBAÍNA
BACALAO A BRAS
FASOLAKIA (JUDÍAS VERDES CON TOMATE A LA
GRIEGA)

YOGUR

28

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CALABACÍN AL HORNOTORTILLA FRANCESA CON QUESO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA CAMPERA

FRUTA

29

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
ARROZ MEXICANA CON FRIJOLES Y BACONPOLLO A LA JARDINERA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

FRUTA

30

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
ENSALADA DE PASTALIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
FILETE DE LIMANDA REBOZADO
TOMATE ASADO CON HIERBAS

FRUTA

Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Lunes 7		Martes 8		Miércoles 9		Jueves 10		Viernes 11	
	Pasta s/huevo / burger pavo								
	Tortilla francesa		Lacon a la gallega						
	Pasta s/queso		Crema de zanahorias		Albóndigas salsa		Brocoli rehogado/Pollo plancha		Solomillo a la plancha
					Crema de verduras / albóndigas salsa				Crema de verduras
									
	Pasta s/gluten		Merluza a la gallega		Lentejas s/gluten		Pechuga de pollo plancha		Potage de garbanzos
Lunes 14		Martes 15		Miércoles 16		Jueves 17		Viernes 18	
	Filete de pollo						Sopa pasta s/h		Pollo empanado s/huevo
	Tortilla francesa								
					Gnochis a la napolitana				Pollo empanado s/leche
			Crema de verduras				Sopa s/legumbre / Cocido s/legumbre		Crema de calabaza y boniato
									
					Pasta s/gluten		Sopa pasta s/g		Pollo empanado s/gluten
Lunes 21		Martes 22		Miércoles 23		Jueves 24		Viernes 25	
	Pasta s/huevo						Sopa pastas/h/calamars/huevo		
			Cinta de Sajonia				Rollito de primavera		Filete de pollo
	Pasta con tomate				Crema de puerros s/queso				Arroz con pollo y verduras
			Crema de verduras		Crema de puerros y emmental				
									
	Pasta s/gluten / filete cerdo		Lentejas s/gluten				Sopa pasta s/g / calamar s/gluten		
Lunes 28		Martes 29		Miércoles 30					
	Chuleta de pavo				Pastas/huevo / limanda al horno				
					Cinta de lomo				
	Tortilla francesa		Arroz con tomate		Pasta con tomate				
	Tortilla francesa		Arroz milanés						
									
					Pasta s/gluten / limanda al horno				

Alergia al huevo

Alergia al pescado

Alergia a la leche

Alergia a las legumbres

Alergia a los frutos secos

Alergia al gluten

* **AZÚCAR, FRUCTOSA:** se elimina o sustituye por otros alimentos

* **CERDO:** se elimina o sustituye por otros alimentos

* **PESCADO:** se elimina todo tipo de pescado y marisco

* **MARISCO:** no se elimina el pescado salvo que la familia indique lo contrario.

* **PESCADO ESPECÍFICO:** se sustituye por otro tipo de pescado