

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



1

Viernes/Friday



4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables



Macarrones ecológicos con tomate Gratin pasta with cheese 1-3T-8T-11T



Judías verdes rehogadas Green Beans



Arroz salteado con verduras y pavo Rice with turkey and vegetables 8

new

Tortilla española con dados de calabacín Omelett & zucchini 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Albóndigas de merluza en salsa marinera Fish meatballs in sauce 1-2-3-4-6
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Filete de pollo al horno con patatas Chicken fillet & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Filete de bacalao al horno con lechuga cod fillet & salad 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Crema Saint Germain c/picatostes (puerro,zanahoria,guisantes) Saint Germain cream with croutons 1
Pavo al horno Baked turkey
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

18 503 Kcal 33,47 Gr 14,60 Prot 33,07 HC

19 745 Kcal 27,45 Gr 30,42 Prot 79,40 HC

20 622 Kcal 17,64 Gr 13,39Prot 52,85 HC

21 523 Kcal 27,57Gr 15,65 Prot 54,59 HC

22 641 Kcal 44,82 Gr 25,09Prot 40,52HC

Salteado de verduras Sauteed vegetables

Pasta con tomate Pasta w tomato 1-3T-8T-11T

Alubias blancas estofadas con verduras stewed white beans

Sopa de fideos sin carne Soup 1-3T-8T-11T

Salchichas de pavo al horno Sausage 8

Merluza con perejil y ajo con lechuga y maíz Hake fillet & salad 4

Tortilla de calabacín con zanahoria Omelett & lettuce and carrot 3

Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga Chicken drumsticks
Fruta Fruit

Estofado de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables
Albóndigas (buger Meat) de temera Meatballs 1-8-13

Fruta Fruit
Pan Bread 1

Fruta Fruit
Pan Bread 1

Fruta Fruit
Pan Bread 1

Fruta Fruit
Pan Bread 1

Fruta Fruit
Pan Bread 1

25 638 Kcal 29,78 Gr 39,69 Prot 49,65 HC

26 559 Kcal 25,26 Gr 22,14 Prot 55,55 HC

27 585 Kcal 25,49 Gr 15,30Prot 72,22 HC

28 559 Kcal 21,94Gr 6,34 Prot 34,42 HC

29 693 Kcal 32,80 Gr 32,62Prot 54,71HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables
Bacalao en salsa verde cod in sauce 4

Puré de calabaza y espinacas Cream of vegetables
Estofado de pavo con patatas Turkey stew & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Sopa de fideos sin carne Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos con pollo y verduras Stewed
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Green Beans
Tortilla española con lechuga Omelett & lettuce 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

Macarrones con queso Gratin pasta with cheese 1-2-3T-8T-11T
Merluza en salsa con guisantes Hake in green sauce & green peas 4
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

Fruta Fruit
Pan Bread 1

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes



Proximidad



Integral



Ecologico



roducto nuevo



Temporada



Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoracion nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años.



PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida	Cena
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado 
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo 
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 
Fruta + Lácteo 	Fruta 

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE



¡Somos lo que comemos!