

COMEDOR ESCOLAR 1er. TRIMESTRE INFANTIL 1º y 2º PRIMARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Ensalada Completa con Pavo, queso, huevo, aceitunas y maíz (4.7) Segundo: Fideuá Marinera (1.2.3.14) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Garbanzos con calabaza y boniato. (4) Segundo: Lomo Adobado a la plancha con patatas al horno Pan Postre: Yogur	Primero: Arroz 3 Delicias.(3.4) Segundo: Medallones de Merluza a la plancha con champiñón salteado (3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Ave con Fideos (1.9) Segundo: Pizza Casera con guarnición de ensalada de espárragos (1.7) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Verduras. Segundo: Tortilla Española y guarnición de guisantes salteados con jamón serrano. (4) Pan / Postre: Fruta de Temporada	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	626kcal / 100g HC / 20g Prot / 16g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	678kcal / 104g HC / 27g Prot / 17g Lip	649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Arroz a La Cubana (4) Segundo: Salchichas a la Plancha con guarnición de ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Macarrones Integrales a La Napolitana (1.4) Segundo: Bacalao a la Vizcaína Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré Calabacín. Segundo: Albóndigas Mixtas de Ternera y Pollo con Patatas y Verduras al Horno Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Alubias Estofadas (2.7) Segundo: Pavo salteado con Pisto de Verduras. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa Marinera con Estrellitas. (1.2.3.14) Segundo: Fajitas Mejicanas de Pollo con tomate, pimienta y cebolla. Pan Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso fresco. (7) Segundo: Paella Valenciana (pollo, conejo, alubias, garraón y judías verdes). Pan / Postre: Fruta	Primero: Sopa de Pescado con Fideos. (1.3) Segundo: Tortilla de Queso y Pavo con guarnición de Pisto de Verduras (4.7) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Olleta Alicantina. Segundo: Muslos de Pollo al Horno con guarnición de Champiñones Salteados Pan Postre: Yogur	Primero: Puré de Patata y Calabaza. Segundo: Hamburguesas con Patatas al Horno. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines Thai-Thai (6) Segundo: Lomos de Merluza al Horno en Salsa Verde con guisantes salteados (3) Pan / Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Hervido Alicantino Segundo: Alitas de Pollo al Horno con Ensalada Completa Pan Postre: Fruta	Primero: Macarrones Integrales a La Boloñesa (1.7) Segundo: Tortilla Francesa con queso (3.4) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Pollo y Verduras. Segundo: Filetes de Emperador a la Plancha con Patatas al Horno Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido. (1.9) Segundo: Cocido Completo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temp.	Primero: Ensalada Completa con queso fresco (7) Segundo: Paella de Magro y Salchicha con Garbanzos y Verduras Pan / Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados.</i>
	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Primero: Ragú de Pavo con Verduras Frescas Segundo: Tortilla Francesa con Judías Verdes Salteadas (4) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo, Fideos y Verduras. (1.9) Segundo: Merluza Empanada al horno con Ensalada de Legumbres. (3) Pan / Postre: Yogur	Primero: Puré de Calabaza con Picatostes (1) Segundo: Pechuga de Pollo con Salsa de Queso y Champiñones. (7) Pan / Postre: Yogur	Primero: Ensalada Completa con Jamón York, Pavo, Queso Fresco Maíz y Huevo Duro. (4.7) Segundo: Arroz del Senyoret (2.3) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Boquerones Rebozados al Horno con guarnición de Brócoli (1.4.3) Segundo: Espaguetis integrales con Atún y Pisto de Verduras (1.3.7) Pan / Postre: Fruta	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR PRIMARIA - ESO - BACH

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Ensalada Completa con Pavo, queso, huevo, aceitunas y maíz (4.7) Segundo: Fideuá Marinera (1.2.3.14) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Garbanzos con Calabaza y Boniato. (4) Segundo: Lomo Adobado a la plancha con patatas al horno Pan Postre: Yogur	Primero: Arroz 3 Delicias. (3.4) Segundo: Medallones de Merluza a la plancha con champiñón salteado (3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Ave con Fideos (1.9) Segundo: Pizza Casera con guarnición de ensalada de espárragos (1.7) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Verduras. Segundo: Tortilla Española y guarnición de guisantes salteados con jamón serrano. (4) Pan / Postre: Fruta de Temporada	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	626kcal / 100g HC 20g Prot / 16g Lip	561kcal / 44g HC 40g Prot / 25g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	678kcal / 104g HC/ 27g Prot / 17g Lip	649kcal 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Arroz a La Cubana (4) Segundo: Salchichas a la Plancha con guarnición de ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Pan/ Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada de Pasta Integral con queso, york, maíz, aceitunas y zanahorias (1.7) Segundo: Bacalao a la Vizcaína Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré Calabacín. Segundo: Albóndigas Mixtas de Ternera y Pollo con Patatas y Verduras al Horno Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Alubias Estofadas (2.7) Segundo: Pavo salteado con Pisto de Verduras. Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa Marinera con Estrellitas. (1.2.3.14) Segundo: Fajitas Mejicanas de Pollo con tomate, pimienta y cebolla. Pan / Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	525kcal 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	544kcal 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso fresco. (7) Segundo: Paella Valenciana (pollo, conejo, alubias, garraón y judías verdes). Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Fideos. (1.3) Segundo: Tortilla de Queso y Pavo con guarnición de Pisto de Verduras (4.7) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Olleta Alicantina. Segundo: Muslos de Pollo al Horno con guarnición de Champiñones Salteados Pan Postre: Yogur	Primero: Puré de Patata y Calabaza. Segundo: Hamburguesas con Patatas al Horno. Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines Thai-Thai (6) Segundo: Lomos de Merluza al Horno en Salsa Verde con guisantes salteados (3) Pan / Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	561kcal / 44g HC 40g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	539kcal 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Hervido Alicantino Segundo: Alitas de Pollo al horno con Ensalada Completa Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Macarrones Integrales a La Boloñesa (1.7) Segundo: Huevos Rellenos de Atún sobre cama de lechuga fresca / Tortilla Francesa (3.4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Pollo y Verduras. Segundo: Filetes de Emperador a la Plancha con Patatas al Horno Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido. (1.9) Segundo: Cocido Completo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temp.	Primero: Ensalada Completa Segundo: Paella de Magro y Salchicha con Garbanzos y Verduras Pan Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	639kcal / 70g HC 34g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	669kcal 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	
SEMANA 5	Primero: Ragú de Pavo con Verduras Frescas Segundo: Tortilla Francesa con Judías Verdes Salteadas (4) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo, Fideos y Verduras. (1.9) Segundo: Merluza Empanada al horno con Ensalada de Legumbres. (3) Pan Postre: Yogur	Primero: Puré de Calabaza con Picatostes (1) Segundo: Pechuga de Pollo con Salsa de Queso y Champiñones. (7) Pan Postre: Yogur	Primero: Ensalada Completa con Jamón York, Pavo, Queso Fresco Maíz y Huevo Duro. (4.7) Segundo: Arroz del Senyoret (2.3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Boquerones Rebozados al Horno con guarnición de Brócoli (1.4.3) Segundo: Espaguetis integrales con Atún y Pisto de Verduras (1.3.7) Postre: Fruta de Temporada	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	525kcal 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	542kcal /6g HC / 45g Prot / 24g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR CELÍACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Ensalada con pavo, queso, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) Segundo: Fideuá sin gluten de pescado. (2,3,14) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de garbanzos con calabaza, huevo cocido y boniato. (4) Segundo: Lomo adobado a la plancha con patatas al horno. Postre: Yogur	Primero: Arroz 3 Delicias. (3,4) Segundo: Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de ave con fideos sin gluten. (9) Segundo: Pizza casera sin gluten con lechuga y espárragos. (7) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con verduras. Segundo: Tortilla española con guisantes salteados con jamón serrano. (4) Postre: Fruta de Temporada	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	626kcal/100g HC / 20g Prot / 16g Lip	561kcal /44g HC 40g Prot / 25g Lip	623kcal 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	678kcal 104g HC / 27g Prot / 17g Lip	649kcal 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Arroz a La Cubana. Segundo: Salchichas a la Plancha con lechuga y zanahoria. (4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada de Pasta sin gluten con york, maíz, queso, aceitunas y zanahorias. (7) Segundo: Bacalao a La Vizcaína. Postre: Fruta	Primero: Puré calabacín. Segundo: Albóndigas Mixtas con Patatas y Verduras. Postre: Fruta de Temporada	Primero: Alubias estofadas. (2,7) Segundo: Tacos de Pavo salteado con pisto de verduras. Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa marinera con estrellitas sin gluten. (2,3,14) Segundo: Fajitas Mejicanas de maíz con pollo, tomate, pimienta y cebolla. Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
	692kcal 92g HC 15g Prot /29g Lip	525kcal/71gHC/26g Prot 15g Lip	639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	544kcal /42g HC/ 40g Prot / 24g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) Segundo: Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garraón y judías verdes). Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Fideos sin gluten. (3) Segundo: Tortilla de queso y pavo con pisto. (4,7) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Olleta alicantina. Segundo: Pollo al Horno con champiñones salteados. Postre: Yogur	Primero: Puré de patata y calabaza. Segundo: Hamburguesas con patatas al horno. Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines Thai-Thai. Sin gluten (6) Segundo: Lomos de Merluza en salsa verde. (3) Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	561kcal / 44g HC 40g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	539kcal 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Hervido Alicantino Segundo: Alitas de Pollo al Horno. Postre: Yogur	Primero: Pasta sin gluten a La Boloñesa (7) Segundo: Huevos Rellenos con atún sobre cama de lechuga fresca. (3,4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Pollo y Verduras. Segundo: Emperador a la Plancha con patatas al horno. Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido (9) Segundo: Cocido Completo. (9) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada Completa. Segundo: Paella de Magro, garbanzos y verduras Postre: Fruta	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	639kcal / 70g HC 34g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	669kcal/ 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Primero: Ragú de Pavo con verduras y patata. Segundo: Tortilla Francesa con judías verdes salteadas. (4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo, Fideos sin gluten y verduras. (9) Segundo: Merluza al Horno con ensalada de legumbres. (3) Postre: Yogur	Primero: Puré de Calabaza y picatostes sin gluten tostados. Segundo: Pechuga de Pollo con salsa de queso. (7) Postre: Yogur	Primero: Ensalada Completa con jamón cocido, pavo, queso fresco maíz y huevo cocido. (4,7) Segundo: Arroz del Senyoret (2,3) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Boquerones al Horno con Brócoli Segundo: Pasta sin gluten con pisto de verduras y atún. (3,7) Postre: Fruta de Temporada	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	525kcal / 71g HC 26g Prot / 15g Lip	661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	542kcal 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR HALAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Ensalada con Atún, queso, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) Segundo: Fideuá de pescado. (1,2,3,14) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de garbanzos con calabaza, huevo cocido y boniato. (4) Segundo: Pechuga de pollo a la plancha con patatas al horno. Postre: Yogur	Primero: Arroz 3 Delicias. (3,4) Segundo: Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo con Fideos. (1,9) Segundo: Pizza casera con lechuga y espárragos. (1,7) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Verduras. Segundo: Tortilla Española con guisantes salteados (4) Postre: Fruta de Temporada	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	626kcal/100g HC / 20g Prot / 16g Lip	561kcal /44g HC 40g Prot / 25g Lip	623kcal 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	678kcal 104g HC / 27g Prot / 17g Lip	649kcal 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Arroz a La Cubana. Segundo: Salchichas de Pollo Halal a la plancha con lechuga y zanahoria. (4) Postre: Fruta	çPrimero: Ensalada de pasta, maíz, atún, queso, aceitunas y zanahorias. (7) Segundo: Bacalao a la vizcaína. Postre: Fruta	Primero: Puré Calabacín. Segundo: Albóndigas de Pollo Halal con patatas y verduras. Postre: Fruta	Primero: Potaje de Alubias Estofadas. (2,7) Segundo: Filete Ternera Halal salteado con pisto de verduras. Postre: Fruta	Primero: Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) Segundo: Fajitas Mejicanas de maíz con pollo halal , tomate, pimiento y cebolla. Postre: Fruta	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.</i>
	692kcal 92g HC 15g Prot /29g Lip	525kcal/71gHC/26g Prot 15g Lip	639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	544kcal /42g HC/ 40g Prot / 24g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Ensalada Completa con lechuga, tomate, pepino, atún y queso (7) Segundo: Paella valenciana (pollo, alubias, garrafón y judías verdes). Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Fideos. (1,3) Segundo: Tortilla de queso con pisto. (4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Olleta alicantina. Segundo: Pollo al Horno Halal con champiñones salteados. Postre: Yogur	Primero: Puré de Patata y Calabaza. Segundo: Hamburguesas de Pollo Halal con patatas al horno. Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines Thai-Thai. (6) Segundo: Lomos de Merluza en salsa verde. (3) Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	561kcal / 44g HC 40g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	539kcal 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Hervido Alicantino Segundo: Alitas de Pollo Halal al Horno. Postre: Yogur	Primero: Macarrones a La Boloñesa Halal Integrales con tomate, queso y atún (1,3,7) Segundo: Huevos Rellenos con Atún sobre cama de lechuga fresca. (3,4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Pollo Halal y verduras. Segundo: Emperador a la Plancha con patatas al horno. Postre: Fruta	Primero: Sopa de Cocido Halal con ternera y pollo (9) Segundo: Cocido completo Halal con ternera y pollo (9) Pan Integral (1) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada completa. Segundo: Paella de Pollo Halal, garbanzos y verduras Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	639kcal / 70g HC 34g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	669kcal/ 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Primero: Ragú de Ternera Halal con verduras y patata. Segundo: Tortilla Francesa con judías verdes salteadas. (4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo Halal, fideos y verduras. (1,9) Segundo: Merluza al Horno con ensalada de legumbres. (3) Postre: Yogur	Primero: Puré de Calabaza y picatostes tostados. (1) Segundo: Pechuga de Pollo Halal con salsa de queso. (7) Postre: Yogur	Primero: Ensalada con queso fresco maíz y huevo cocido. (4,7) Segundo: Arroz del Senyoret (2,3) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Boquerones rebozado al horno con brócoli. (1,3,4) Segundo: Espaguetis Integrales con pisto de verduras y atún. (3,7) Postre: Fruta de Temporada	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	525kcal / 71g HC 26g Prot / 15g Lip	661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	542kcal 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	

MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Filete de ternera + Patatas al horno + Champiñones al ajillo + Fruta	Dorada al horno con patatas y verduras al gusto + Fruta	Revuelto de trigueros, gambas, jamón serrano y ajos tiernos + Sepia a la plancha + Pan integral + Yogur	Fajitas de pechuga de pavo + Pimiento y cebolla + Queso feta + Fruta	Ensalada al gusto con queso fresco, quinoa, huevo duro y ventresca + Pescado blanco a la plancha + Yogur	<i>Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.</i>
SEMANA 2	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta	Tortilla de patata, cebolla y calabacín + Salmorejo + Pan integral + Yogur	Contramuslo de pollo al horno con patata y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral +Fruta	Tabulé con pulpo + Pescado azul a la plancha + Fruta	<i>Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.</i>
SEMANA 3	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta	Tortilla de boniato, cebolla, puerro y gorgonzola + Salmorejo + Pan integral + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Fruta	Crema de verduras con picatostes tostados + Salmón a la plancha+ Pan integral + Fruta	Fajitas de atún, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Yogur	<i>Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.</i>
SEMANA 4	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Fruta	Contramuslo de pollo al horno con patata, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Sopa de verduras con estrellitas + Fruta	Huevos rotos al horno + Ensalada al centro con una lata de atún + Fruta	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta	<i>Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas</i>
SEMANA 5	Emperador a la plancha + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta	Ensalada César + Fruta	Solomillo de cerdo con salsa de champiñones, leche evaporada, cebolla y trufa + Boniato al horno + Yogur	Calamarcitos encebollados + Puré de patata + Fruta	Tortilla de patatas, cebolla y espinacas + Tomate trinchado con queso fresco + Pan integral + Yogur	<i>Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.</i>

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent, Dietista-Nutricionista (nº colegiado CV01421) titulado por la Universidad de Alicante y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia.

Recomendaciones nutricionales según la edad

0-3 años

3-6 años

6-12 años

12-18 años

Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO₂.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent, Dietista-Nutricionista (nº colegiado CV01421) titulado por la Universidad de Alicante y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia.