

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Puré de Verduras de Temporada y Huevo Duro. (4,9) Segundo: Pizza Casera con Guarnición de Ensalada. (1,7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo con Estrellitas y Verduras (1,9) Segundo: Perca al Horno con alli-oli y Patatas a Lo Pobre (3,4). Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada Completa con Lechuga, Tomate, Pepino, Jamón Cocido, aceitunas y Queso Fresco (7) Segundo: Paella Valenciana Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Espaguetis Integrales a la Carbonara con Jamón Serrano. (1,4,7) Segundo: Tortilla Francesa con Guarnición de Lechuga y Pepino (4). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Estofado de Patatas con Pavo y Verduras. Segundo: Merluza Empanada al Horno con Ensalada de Legumbres (1,3) 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>
	664kcal / 88g HC / 24g Prot /22g Lip	762kcal / 57g HC / 64g Prot / 30g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Macarrones Integrales Boloñesa con Queso (1,4,7) Segundo: Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Maíz (4,3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Crema de Calabaza con Picatostes. (1,7,9) Segundo: Muslos de Pollo al Horno con Cebolla y Manzana Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Sopa de Ave con Estrellitas y Verduras. (1,9) Segundo: Lomo Adobado a La Plancha con Coliflor Gratinada (7). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas Hortelanas. Segundo: Emperador a La Plancha con Patatas al Horno. (3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz a La Cubana con Huevo Cocido. (4) Segundo: Salchichas Frescas Caseras con Ensalada. 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>
	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	623kcal/ 6g HC / 28g Prot /23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Sopa de Fideos y Verduras. (1,9) Segundo: Merluza a La Menier con Guarnición de Guisantes (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Estofado de Alubias. (2,7) Segundo: Salteado de Pavo y Pisto de Verduras. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz Caldoso con Verduras (9) Segundo: Ensalada César con Pollo Empanado (1,3,4,6,7,10) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada con Jamón York, Salchichón, Queso Fresco, Huevo Duro, Aceitunas y Maíz. (4,7) Segundo: Fideuá Marinera. (1,2,3,14). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de verduras con picatostes. (1,7,9) Segundo: Ragú de Pollo con Guarnición de Champiñones. / Pan Postre: Fruta de temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	627kcal/47g HC / 50g Prot / 26g Lip	796kcal/ 125g HC / 25g Prot / 19g Lip	696kcal / 55g HC / 37g Prot / 37g Lip	525kcal/71g HC / 26g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Ensalada Completa de Lechuga, Tomate Cherry, Pavo, Queso, Fresco y Huevo Cocido. (4,7) Segundo: Paella de Magro con Verduras y Garbanzos. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de Calabacín, Puerro y Patata con Picatostes. (1,9) Segundo: Albóndigas a la Jardinera. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines a la Marinera (1,2,3,14) Segundo: Pechuga de Pollo a la Plancha con Guarnición de Zarangollo (4). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido (1,9) Segundo: Cocido Completo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz 3 Delicias. (4) Segundo: Lomos de Bacalao a La Andaluza con Lechuga y Maíz. (1,3) Pan Postre: Yogur	<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>
	889kcal / 70g HC / 76g Prot / 33g Lip	614kcal/ 4g HC / 37g Prot / 18g Lip	584kcal / 53g HC / 53g Prot / 17g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	771kca 69g HC / 68g Prot / 25g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Primero: Ensalada con Lechuga Huevo Duro, Zanahoria, Maíz, Jamón York y Queso Fresco, Maíz y Espárragos (4,7) Segundo: Macarrones Integrales con Pisto y Atún (1,3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Verduras de Temporada. (1,2,3,9,14) Segundo: Hamburguesas con Patatas al Horno. Pan Postre: Fruta De Temporada	Primero: Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9) Segundo: Merluza a La Gallega (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada de Lechuga, Tomate Cherry, Pepino, Pavo, Aceitunas y Queso Fresco (7). Segundo: Paella Alicantina (2,3,14) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Bacalao con Garbanzos y Espinacas. (3) Segundo: Rustidera de Pollo al Horno. Pan Postre: Fruta de Temporada	<i>Todos los platos servidos en el comedor son elaborados por nuestro nutricionista y elaborados a diario por el equipo de profesionales de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip	561kcal/44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	550kcal / 68g HC / 36g Prot / 14g Lip	561kcal/44g HC / 40g Prot / 25g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR PRIMARIA - ESO - BACH

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Puré de Verduras de Temporada y Huevo Duro. (4,9) Segundo: Pizza Casera con Guarnición de Ensalada. (1,7). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo con Estrellitas y Verduras (1,9) Segundo: Perca al Horno con alli-oli y Patatas a Lo Pobre (3,4). Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada Completa con Lechuga, Tomate, Pepino, Jamón Cocido, aceitunas y Queso Fresco (7) Segundo: Paella Valenciana. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Espaguetis Integrales a la Carbonara con Jamón Serrano. (1,4,7) Segundo: Tortilla Francesa con Guarnición de Lechuga y Pepino (4). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Estofado de Patatas con Pavo y Verduras. Segundo: Merluza Empanada al Horno con Ensalada de Legumbres (1,3) 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>
	664kcal / 88g HC / 24g Prot /22g Lip	762kcal 57g HC / 64g Prot / 30g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	542kcal/36g HC / 45g Prot / 24g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Macarrones Integrales Boloñesa con Queso (1,4,7) Segundo: Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Maíz (4,3). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Crema de Calabaza con Picatostes. (1,7,9) Segundo: Muslos de Pollo al Horno con Cebolla y Manzana. Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Sopa de Ave con Estrellitas y Verduras. (1,9) Segundo: Lomo Adobado a La Plancha con Coliflor Gratinada (7). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas Hortelanas. Segundo: Emperador a La Plancha con Patatas al Horno. (3). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz a La Cubana con Huevo Cocido. (4) Segundo: Salchichas Frescas Caseras con Ensalada. 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>
	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	623kcal/ 6g HC / 28g Prot /23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Sopa de Fideos y Verduras. (1,9) Segundo: Merluza a La Menier con Guarnición de Guisantes (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Estofado de Alubias. (2,7) Segundo: Chuletas de Pavo con Pisto de Verduras. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz Caldoso con Verduras (9) Segundo: Ensalada César con Pollo Empanado (1,3,4,6,7,10) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada con Jamón York, Salchichón, Queso Fresco, Huevo Duro, Aceitunas y Maíz. (4,7) Segundo: Fideuá Marinera. (1,2,3,14). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de verduras con picatostes. (1,7,9) Segundo: Ragú de Ternera con Guarnición de Champiñones. Pan Postre: Fruta de temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	627kcal/47g HC / 50g Prot / 26g Lip	796kcal/ 125g HC / 25g Prot / 19g Lip	696kcal / 55g HC / 37g Prot / 37g Lip	525kcal/71g HC / 26g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Ensalada Completa de Lechuga, Tomate Cherry, Pavo, Queso, Fresco y Huevo Cocido. (4,7) Segundo: Paella de Magro con Verduras y Garbanzos. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de Calabacín, Puerro y Patata con Picatostes. (1,9) Segundo: Albóndigas a la Jardinera. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines a la Marinera (1,2,3,14) Segundo: Pechuga de Pollo a la Plancha con Guarnición de Zarangollo (4). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido (1,9) Segundo: Cocido Completo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz 3 Delicias. (4) Segundo: Lomos de Bacalao a La Andaluza con Lechuga y Maíz. (1,3) Pan Postre: Yogur (7)	<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>
	889kcal / 70g HC / 76g Prot / 33g Lip	614kcal/ 4g HC / 37g Prot / 18g Lip	584kcal / 53g HC / 53g Prot / 17g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	771kca 69g HC / 68g Prot / 25g Lip	
SEMANA 5	Primero: Ensalada de Atún con Lechuga Huevo Duro, Zanahoria, Maíz, Jamón York y Queso Fresco, Maíz y Espárragos (3, 4) Segundo: Lasaña de Carne (1,7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Verduras de Temporada. (1,2,3,9,14) Segundo: Hamburguesas con Patatas al Horno. Pan Postre: Fruta De Temporada	Primero: Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9) Segundo: Merluza a La Gallega (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada de Lechuga, Tomate Cherry, Pepino, Pavo, Aceitunas y Queso Fresco (7) Segundo: Paella Alicantina (2,3,14) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Bacalao con Garbanzos y Espinacas. (3) Segundo: Rustidera de Pollo al Horno Pan 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>
	737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip	681kcal/51g HC / 51g Prot / 30g Lip	702kcal / 55g HC / 46g Prot / 30g Lip	660kcal / 82g HC / 43g Prot / 17g Lip	681kcal 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR CELÍACOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Puré de Verduras de Temporada y Huevo Duro. (4,9) Segundo: Pizza sin gluten casera y ensalada. (7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo con Estrellitas sin gluten y Verduras (1,9) Segundo: Perca al Horno con Allí-Oli y Queso (3,4,7) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada Completa de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) Segundo: Paella Valenciana. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Espaguetis sin gluten a La Carbonara con Jamón Serrano. (7) Segundo: Tortilla a La Francesa con Guarnición de Lechuga y Maíz. (4) / Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Estofado de Patatas con Pavo y Verduras. Segundo: Merluza Empanada sin gluten, con Ensalada de Legumbres (3) 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>
	664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip	762kcal 57g HC / 64g Prot / 30g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	542kcal/36g HC / 45g Prot / 24g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Macarrones sin gluten a La Boloñesa con Queso (7) Segundo: Tortilla Francesa de Atún, con Ensalada de Lechuga y Maíz (4,3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Crema de Calabaza (7) Segundo: Muslos de Pollo al Horno con Cebolla y Manzana. Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Sopa de Ave con Estrellitas si gluten y Verduras. Segundo: Lomo Adobado a La Plancha con Coliflor Gratinada (7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas Hortelanas. Segundo: Emperador a La Plancha con Patatas al Horno. (3). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz a La Cubana con Huevo Cocido. (4) Segundo: Salchichas Frescas Caseras con Ensalada. 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>
	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	623kcal/ 6g HC / 28g Prot / 23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Sopa de Fideos sin gluten y verduras. (9) Segundo: Merluza a La Menier con Guisantes (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Estofado de Alubias (2,7) Segundo: Chuletas de Pavo Pisto de Verduras Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz Caldoso con Verduras (9) Segundo: Ensalada César con Pollo Empanado sin gluten (3,4,6,7,10) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada con Jamón York, Salchichón, Queso Fresco, Huevo Duro, Aceitunas y Maíz. (4,7) Segundo: Fideuá Marinera sin gluten. (1,2,3,14). / Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de Verduras (7,9) Segundo: Ragú de Ternera con Guarnición de Champiñones. Pan Postre: Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	627kcal/47g HC / 50g Prot / 26g Lip	796kcal/ 125g HC / 25g Prot / 19g Lip	696kcal / 55g HC / 37g Prot / 37g Lip	525kcal/71g HC / 26g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Ensalada Completa con Tomate Cherry, Pavo, Queso Fresco y Huevo Duro (7) Segundo: Paella de Magro con Verduras y Garbanzos. / Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de Calabacín Puerro y Patata (9) Segundo: Albóndigas a La Jardinera. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines de Arroz a la Marinera (2,3,14) Segundo: Pechuga de Pollo a La Plancha con Zarangollo (4) / Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de cocido sin gluten (9) Segundo: Cocido completo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz tres delicias (4) Segundo: Bacalao a la plancha con lechuga y maíz. (3). Pan Postre: Yogur (7)	<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>
	889kcal / 70g HC / 76g Prot / 33g Lip	614kcal/ 4g HC / 37g Prot / 18g Lip	584kcal / 53g HC / 53g Prot / 17g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	771kca 69g HC / 68g Prot / 25g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Primero: Ensalada de Atún, Huevo Duro, Zanahoria, Jamón York, Queso Fresco, Maíz y Espárragos. (3,4) Segundo: Macarrones sin gluten con Pisto y Atún (7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado y Verduras. (2,3,9,14) Segundo: Hamburguesas con Patatas al Horno. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Verduras y Jamón Serrano (9) Segundo: Merluza a La Gallega (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada Completa de Lechuga, Tomate Cherry, Pepino, Pavo y Queso Fresco (7) Segundo: : Paella Alicantina (2,3,14) / Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Bacalao con Garbanzos y Espinacas. (3) Segundo: Rustidera de Pollo al Horno. / Pan 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>
	737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip	681kcal/51g HC / 51g Prot / 30g Lip	702kcal / 55g HC / 46g Prot / 30g Lip	660kcal / 82g HC / 43g Prot / 17g Lip	681kcal 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR HALAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Primero: Puré de Verduras de Temporada y huevo duro. (4,9) Segundo: Pizza Casera de Atún y Queso + Guarnición de Ensalada. (1,7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo Halal con Estrellitas y Verduras (1,9) Segundo: Perca al Horno con alli-oli y Patatas a Lo Pobre (3,4). Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Ensalada Completa con Lechuga, Tomate, Pepino, Jamón Cocido, aceitunas y Queso Fresco (7) Segundo: Paella Valenciana Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Espaguetis Integrales con Atún y Pisto (1,3) Segundo: Tortilla Francesa con Guarnición de Lechuga y Pepino (4). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Estofado de Pavo con Patatas y Verduras. Segundo: Merluza Empanada al Horno con Ensalada de Legumbres (1,3) 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>
	664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip	762kcal / 57g HC / 64g Prot / 30g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Primero: Macarrones Integrales con Tomate Natural y Queso (1) Segundo: Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Maíz (4,3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Crema de Calabaza con Picatostes. (1,7,9) Segundo: Muslos de Pollo Halal al Horno con Cebolla y Manzana.Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Sopa de Estrellitas con Verduras de Temporada (1,9) Segundo: Chuletas de Pavo a La Plancha con Coliflor Gratinada (7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Verduras Frescas. Segundo: Emperador a La Plancha con Patatas al Horno. (3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz a La Cubana con Huevo Cocido. (4) Segundo: Salchichas de Pollo Halal Frescas Caseras con Ensalada. 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>
	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	623kcal/ 6g HC / 28g Prot / 23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Primero: Sopa de Fideos con Pollo Halal y Verduras. (1,9) Segundo: Merluza a La Menier con Guarnición de Guisantes (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Estofado de Alubias. (2,7) Segundo: Chuletas de Pavo Halal con Pisto de Verduras. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz Caldoso con Verduras (9) Segundo: Ensalada César con Pollo Halal Empanado (1,3,4,6,7,10). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada de Lechuga con Queso Fresco, Huevo Duro, Aceitunas, Maíz, Zanahoria. (4,7) Segundo: Fideuá Marinera. (1,2,3,14). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de Verduras con Picatostes. (1,7,9) Segundo: Ragú de Ternera Halal con Guarnición de Champiñones.Pan Postre: Fruta de temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	627kcal/47g HC / 50g Prot / 26g Lip	796kcal/ 125g HC / 25g Prot / 19g Lip	696kcal / 55g HC / 37g Prot / 37g Lip	525kcal/71g HC / 26g Prot / 15g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Primero: Ensalada Completa de Lechuga, Tomate Cherry, Pavo, Queso, Fresco y Huevo Cocido. (4,7) Segundo: Paella de Pollo Halal con Verduras y Garbanzos / Pan. Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré de Calabacín, Puerro y Patata con Picatostes. (1,9) Segundo: Albóndigas de Ternera Halal a la Jardinera. Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines a la Marinera (1,2,3,14) Segundo: Chuletas de Pavo Halal a La Plancha con Guarnición de Zarangollo (4). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido (1,9) Segundo: Cocido Halal Completo sin Cerdo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temporada	Primero: Arroz 3 Delicias. (4) Segundo: Lomos de Bacalao a La Andaluz con Lechuga y Maíz. (1,3) Pan Postre: Yogur (7)	<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>
	889kcal / 70g HC / 76g Prot / 33g Lip	614kcal/ 4g HC / 37g Prot / 18g Lip	584kcal / 53g HC / 53g Prot / 17g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	771kca 69g HC / 68g Prot / 25g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Primero: Ensalada de Atún con Lechuga Huevo Duro, Zanahoria, Maíz, Jamón York y Queso Fresco (3, 4) Segundo: Macarrones sin gluten con Pisto y Atún (7) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Verduras de Temporada. (1,2,3,9,14) Segundo: Hamburguesas de Pollo Halal con Patatas al Horno. Pan Postre: Fruta De Temporada	Primero: Lentejas con Verduras Frescas de Temporada. (9) Segundo: Merluza a La Gallega (3) Pan Postre: Yogur (7)	Primero: Paella Marinera (2,3,14) Segundo: Ensalada de Lechuga, Tomate Cherry, Pepino, Pavo, Aceitunas y Queso Fresco (7). Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Bacalao con Garbanzos y Espinacas. (3) Segundo: Rustidera de Pollo Halal al Horno. Pan 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>
	737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip	681kcal/51g HC / 51g Prot / 30g Lip	702kcal / 55g HC / 46g Prot / 30g Lip	660kcal / 82g HC / 43g Prot / 17g Lip	681kcal 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	

MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Hamburguesas de pollo a la plancha + Patatas al horno + Champiñones al ajillo + Fruta de Temporada	Fajitas integrales con ensalada, atún en lata, huevo duro y queso feta + Fruta de Temporada	Tortilla de patata, cebolla y calabacín + Escalivada + Pan integral + Yogur	Salmón a la plancha + Pimiento y cebolla + Queso fresco + Quinoa + Fruta de Temporada	Filete de ternera a la plancha + Boniato al horno + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Yogur	Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.
SEMANA 2	Sopa de verduras, carne blanca o pescado blanco + Un puñado de fideos + Fruta de Temporada	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta de Temporada	Ensalada con salmón ahumado, atún en lata, langostinos, mango, cuscús y verduras al gusto+ Yogur	Contramuslo de pollo al horno con patata y verduras al gusto + Pan integral +Fruta de Temporada	Pescado azul a la plancha + Puré de patata con verduritas salteadas por encima con jamón serrano + Fruta de Temporada	Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.
SEMANA 3	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta de Temporada	Dorada a la plancha+ Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso Fruta de Temporada	Fajitas de pollo con pimiento, cebolla, calabacín y queso crema+ Fruta de Temporada	Crema de verduras con picatostes tostados + Salmón a la plancha+ Pan integral + Fruta de Temporada	Tortilla con aguacate, jamón serrano, queso y ajetes tiernos + Patatas al horno + Yogur	Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.
SEMANA 4	Atún a la plancha con salsa de soja + Espárragos salteados con huevo y gambitas + Pan integral + Fruta de Temporada	Sopa de verduras, carne blanca o pescado blanco + Un puñado de garbanzos + Yogur	Tortilla de patatas con cebolla + Ensalada al gusto + Pan integral + Fruta de Temporada	Huevos rotos al horno + Tomate trinchado con una lata de atún + Fruta de Temporada	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta de Temporada	Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas
SEMANA 5	Emperador a la plancha + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta de Temporada	Lomo fresco y huevos a la plancha + Crema de verduras al gusto + Pan integral+ Fruta de Temporada	Ensalada César con quinoa+ Yogur	Calamarcitos encebollados + Puré de patata + Fruta de Temporada	Caballa a la plancha + Boniato al horno + Guisantes salteados con cebolla y jamón serrano + Yogur	Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.

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.

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.