



1



2

3

4

7

668 Kcal 38 Gr 29 Prot 108 HC 2,0 AGS

Arroz rehogado con ajo, perejil y tomate.

Cinta de lomo al horno c/ensalada

Fruta temporada

Pan integral 1

8

653 Kcal 27 Gr 28 Prot 72 HC 1,0 AGS

Guisantes rehogados.

Ragout de pollo con patatas dado.

Fruta temporada

Pan 1

9

698 Kcal 40 Gr 29 Prot 80 HC 1,1 AGS

Jornada de Grecia

Crema de patata, calabacín y ajo (Kréma Kolokythiού).
Merluza en salsa de tomate fresco c/ens. lechug (Psári ston fóurno me domáta)
4-5T-6T

Fruta temporada

Pan integral 1

10

611 Kcal 32 Gr 25 Prot 126 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten salteada con verduras

Albóndigas de soja c/jardinera 8

Fruta temporada

Pan 1

11

661 Kcal 31 Gr 33 Prot 83 HC 3,9 AGS

Lentejas eco con patata y zanah. 1T

Lacón al horno c/ens. de tomate

Yogur 2

Pan 1

14

690 Kcal 44 Gr 28 Prot 105 HC 6,0 AGS

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo en salsa c/jardinera

Fruta temporada

Pan integral 1

15

670 Kcal 27 Gr 24 Prot 120 HC 0,6 AGS

Puré de hortalizas (patata, zanahoria y puerro)
Garbanzos melosos con verduras

Fruta temporada

Pan 1

16

699 Kcal 38 Gr 18 Prot 63 HC 0,1 AGS

Judías verdes salteadas.

Hamburguesa mixta de ternera c/lech. y maíz 8

Fruta temporada

Pan integral 1

17

674 Kcal 34 Gr 29 Prot 96 HC 0,9 AGS

Pasta sin gluten al pomodoro

Salmón al horno con rodaja de tomate 4

Fruta temporada

Pan 1

18

651 Kcal 31 Gr 34 Prot 77 HC 4,1 AGS

Alubias blancas estofadas con verduras (patat, pimiento, zanah).
Ragout de pavo con patatas.

Yogur 2

Pan 1

21

657 Kcal 29 Gr 35 Prot 94 HC 0,0 AGS

Arroz con verduritas

F. gallo San Pedro c/ensalada 4-5T-6T

Fruta temporada

Pan integral 1

22

664 Kcal 29 Gr 21 Prot 52 HC 2,3 AGS

Panaché de verduras salteado.

Cinta de lomo al horno c/ens. tomate

Fruta temporada

Pan 1

23

640 Kcal 37 Gr 33 Prot 96 HC 0,3 AGS

Lentejas eco estilo casero (zanahoria, cebolla y pimientos). 1T
Hamburguesa de soja c/patatas 8T

Fruta temporada

Pan integral 1

24

677 Kcal 25 Gr 22 Prot 87 HC 0,2 AGS

Patatas guisadas con verduras.

Pollo asado con ensalada

Fruta temporada

Pan 1

25

669 Kcal 37 Gr 31 Prot 84 HC 2,4 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana

Abadejo con crema suave de limón c/zanahoria 4-10T

Yogur 2

Pan 1

28

620 Kcal 31 Gr 22 Prot 87 HC 1,0 AGS

Crema de verduras. 10T

Lacón a la gallega con patatas

Fruta temporada

Pan integral 1

29

691 Kcal 34 Gr 26 Prot 85 HC 1,1 AGS

Pasta sin gluten con tomate

Merluza en salsa marinera con guisantes. 4-5T-6T

Fruta temporada

Pan 1

30

641 Kcal 35 Gr 45 Prot 86 HC 1,4 AGS

Alubias blancas guisadas con pimiento rojo, verde, zanahoria.
Filete de pollo al horno c/ens. tomate

Fruta temporada

Pan integral 1

ALÉRGICOS (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-Sésamo

13-Sulfitos

14-Altramuzes



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

