

**MENÚ CELIACOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis con tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 648- Lip: 24- Hc: 73- Pro: 38 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 629- Lip: 21- Hc: 83- Pro: 23 <b>12</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con verduras</li> <li>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y chorizo</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 656- Lip: 28- Hc: 79- Pro: 28 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 604- Lip: 35- Hc: 63- Pro: 23 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 496- Lip: 27- Hc: 39- Pro: 27 <b>19</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de tomate</li> <li>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Filete de bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Sandía y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 683- Lip: 41- Hc: 44- Pro: 38 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos gratinados con queso</li> <li>- Rape en salsa con verduritas al vapor</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31 <b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con arroz</li> <li>- Revuelto de york con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 638- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 30 <b>26</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 648- Lip: 26- Hc: 81- Pro: 23 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con patatas</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 536- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 25 <b>30</b></p>				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

**MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Cinta de lomo fresca a la plancha con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 563- Lip: 30- Hc: 51- Pro: 25 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con calabaza</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 593- Lip: 26- Hc: 64- Pro: 32 <b>12</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con verduras</li> <li>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 647- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Salchichas de pavo con lechuga ecológica</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 726- Lip: 47- Hc: 62- Pro: 27 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 487- Lip: 27- Hc: 41- Pro: 27 <b>19</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de tomate</li> <li>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Filete de bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Sandía y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 683- Lip: 41- Hc: 44- Pro: 38 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos gratinados con queso</li> <li>- Rape en salsa con verduritas al vapor</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31 <b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con arroz integral</li> <li>- Lomo de sajonia con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 683- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 37 <b>26</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 648- Lip: 26- Hc: 81- Pro: 23 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con patatas</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 536- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 25 <b>30</b></p>			

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

**MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Melón y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 587- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 38 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados</li> <li>- Plátano y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 558- Lip: 26- Hc: 79- Pro: 16 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 523- Lip: 30- Hc: 49- Pro: 16 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con calabaza</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Yogur de soja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 550- Lip: 26- Hc: 50- Pro: 33 <b>12</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con verduras</li> <li>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 729- Lip: 32- Hc: 79- Pro: 31 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada</li> <li>- Pera y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 511- Lip: 18- Hc: 65- Pro: 21 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 595- Lip: 24- Hc: 76- Pro: 28 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica</li> <li>- Manzana y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 552- Lip: 31- Hc: 58- Pro: 23 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>- Melón y bebida de soja</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 435- Lip: 23- Hc: 36- Pro: 27 <b>19</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de tomate</li> <li>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 477- Lip: 19- Hc: 58- Pro: 26 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Filete de bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Sandía y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 631- Lip: 37- Hc: 39- Pro: 38 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate</li> <li>- Rape en salsa con verduritas al vapor</li> <li>- Pera y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 552- Lip: 15- Hc: 79- Pro: 31 <b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con arroz integral</li> <li>- Revuelto de york con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 629- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 30 <b>26</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 596- Lip: 22- Hc: 76- Pro: 23 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con patatas</li> <li>- Nectarina y bebida de soja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 484- Lip: 22- Hc: 50- Pro: 25 <b>30</b></p>				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

**MENÚ ALÉRGICOS A LA LEGUMBRE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Ternera asada al horno con patata y verduras</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 615- Lip: 25- Hc: 65- Pro: 41 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 620- Lip: 21- Hc: 85- Pro: 23 <b>12</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con verduras</li> <li>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 577- Lip: 30- Hc: 76- Pro: 13 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 647- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro</li> <li>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 542- Lip: 31- Hc: 46- Pro: 26 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 487- Lip: 27- Hc: 41- Pro: 27 <b>19</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor rehogada con pimentón</li> <li>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 576- Lip: 32- Hc: 55- Pro: 25 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Filete de bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Sandía y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 683- Lip: 41- Hc: 44- Pro: 38 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Ternera asada al horno con patata y verduras</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 615- Lip: 25- Hc: 65- Pro: 41 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos gratinados con queso</li> <li>- Rape en salsa con verduritas al vapor</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31 <b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con picatostes</li> <li>- Revuelto de york con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 516- Lip: 30- Hc: 45- Pro: 21 <b>26</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Boquerón en tempura con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 735- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 29 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con patatas</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 536- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 25 <b>30</b></p>				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

**MENÚ MUSULMÁN**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y atún</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con calabaza</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 593- Lip: 26- Hc: 64- Pro: 32 <b>12</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con verduras</li> <li>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados al ajillo</li> <li>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y queso</li> <li>- Merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 636- Lip: 25- Hc: 81- Pro: 26 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 604- Lip: 35- Hc: 63- Pro: 23 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 487- Lip: 27- Hc: 41- Pro: 27 <b>19</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de tomate</li> <li>- Ternera a la naranja con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 667- Lip: 29- Hc: 76- Pro: 36 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pollo</li> <li>- Filete de bacalao al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Sandía y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 676- Lip: 39- Hc: 44- Pro: 41 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos gratinados con queso</li> <li>- Rape en salsa con verduritas al vapor</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31 <b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con arroz integral</li> <li>- Tortilla de queso con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 713- Lip: 43- Hc: 62- Pro: 29 <b>26</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo y verduras</li> <li>- Boquerón en tempura con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 735- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 29 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con patatas</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 536- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 25 <b>30</b></p>				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

**MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y queso</li> <li>- Croquetas de jamón con lechuga y tomate</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 595- Lip: 18- Hc: 97- Pro: 21 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con calabaza</li> <li>- Salchichas de pavo con lechuga y pepino</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 813- Lip: 50- Hc: 65- Pro: 32 <b>12</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá con verduras</li> <li>- Ragú de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 883- Lip: 39- Hc: 96- Pro: 40 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Escalopines de ternera con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 721- Lip: 31- Hc: 79- Pro: 41 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga ecológica</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 510- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 20 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>- Melón y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 487- Lip: 27- Hc: 41- Pro: 27 <b>19</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de tomate</li> <li>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Pollo al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Sandía y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 749- Lip: 46- Hc: 50- Pro: 39 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos gratinados con queso</li> <li>- Lomo de sajonia con verduritas al vapor</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 664- Lip: 27- Hc: 80- Pro: 32 <b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas con arroz integral</li> <li>- Revuelto de york con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur de sabores</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 629- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 30 <b>26</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Ternera en salsa con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 867- Lip: 39- Hc: 92- Pro: 39 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con patatas</li> <li>- Nectarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 536- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 25 <b>30</b></p>				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.