

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Espaguetis integrales con tomate y atún - Bacalao al horno con lechuga y tomate - Melón y leche - Pan y agua Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38 8	- Crema de verduras naturales - Albóndigas en salsa con champiñones rehogados - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 9	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 10	- Salmorejo cordobés - Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16 11	- Lentejas guisadas con calabaza - Merluza al horno con lechuga y pepino - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 593- Lip: 26- Hc: 64- Pro: 32 12
- Fideuá con verduras - Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria - Nectarina y leche - Pan y agua Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31 15	- Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21 16	- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Merluza al horno con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 647- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28 17	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Tortilla de bonito con lechuga ecológica - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 604- Lip: 35- Hc: 63- Pro: 23 18	- Crema de calabacín - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Melón y leche - Pan integral y agua Kcal: 487- Lip: 27- Hc: 41- Pro: 27 19
- Judías verdes con salsa de tomate - Lomo a la naranja con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26 22	- Patatas guisadas con costillas - Filete de bacalao al horno con lechuga y tomate - Sandía y leche - Pan y agua Kcal: 683- Lip: 41- Hc: 44- Pro: 38 23	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 24	- Coditos gratinados con queso - Rape en salsa con verduritas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31 25	- Judías pintas con arroz integral - Revuelto de york con calabacín a la plancha - Yogur de sabores - Pan integral y agua Kcal: 629- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 30 26
- Arroz guisado con magro y verduras - Boquerón en tempura con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 735- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 29 29	- Crema de zanahorias - Filete de pollo a la plancha con patatas - Nectarina y leche - Pan y agua Kcal: 536- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 25 30			



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.