



		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Acelga con patata	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos Tio Jorge
		Muslito de pollo al horno con ensalada	Arroz a la cubana: con tomate salchicha y huevo (3)	Merluza al horno con ensalada de naranja (4,13)
		Yogurt natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
		3 a 6 años: 589,4kcal; 26,9g Prot; 30,7g Gr; 56,2g HC / 7-12 años: 710,9kcal; 36,0g Prot; 36,7g Gr; 84,0g HC	3 a 6 años: 604,9kcal; 22,8g Prot; 81,3g Gr; 5,1g HC / 7-12 años: 767,0kcal; 20,5g Prot; 23,0g Gr; 97,5g HC	3 a 6 años: 516,2kcal; 25,7g Prot; 26,7g Gr; 43,3g HC / 7-12 años: 704,7kcal; 41g Prot; 32,9g Gr; 61g HC
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Crema de verduras	Lentejas con verduras	Arroz ecológico con calabacín y garbanzos al curry	Coliflor ajoarriero	Sopa de pollo con pasta (1)
Merluza rebozada con lechuga y cebolla (1,3,4,13)	Tortilla de calabacín y ensalada de brotes (3,6,13)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Croquetas con tomate y lechuga (1,3,7,13)	Pavo en salsa de verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
3 a 6 años: 563,0kcal; 21,9g Prot; 31,9g Gr; 50,3g HC / 7-12 años: 663,0kcal; 30,2g Prot; 37,8g Gr; 54,0g HC	3 a 6 años: 533,5kcal; 21,9g Prot; 22,4g Gr; 60,8g HC / 7-12 años: 711,6kcal; 36,2g Prot; 28,0g Gr; 74,5g HC	3 a 6 años: 644,6kcal; 28,5g Prot; 31,1g Gr; 67,5g HC / 7-12 años: 779,4kcal; 38,0g Prot; 37,2g Gr; 78,0g HC	3 a 6 años: 587,1kcal; 20,0g Prot; 26,6g Gr; 66,4g HC / 7-12 años: 799,8kcal; 31,7g Prot; 36,2g Gr; 85,9g HC	3 a 6 años: 532,2kcal; 23,8g Prot; 28,2g Gr; 47,8g HC / 7-12 años: 632,2kcal; 32,0g Prot; 33,9g Gr; 51,1g HC
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Macarrones cremosos con champiñón (1,7)	Bócoli al vapor con patatas	Arroz ecológico de verduras	Borraja con patata	Alubias blancas con verduras
Tortilla con ensalada de brotes (3,6,13)	Lentejas Tio Jorge	Lomo a la plancha con lechuga	Jueves Lardero: Longaniza guisada con lechuga y tomate (13)	Pescado al horno con verduras (4,13)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural (7)	Fruta de temporada
3 a 6 años: 606,5kcal; 20,8g Prot; 26,1g Gr; 72,3g HC / 7-12 años: 747,5kcal; 29,5g Prot; 31,5g Gr; 86,5g HC	3 a 6 años: 517,6kcal; 16,6g Prot; 17,9g Gr; 72,4g HC / 7-12 años: 660,6kcal; 25,0g Prot; 18,9g Gr; 98,0g HC	3 a 6 años: 630,1kcal; 25,3g Prot; 27,8g Gr; 69,3g HC / 7-12 años: 781,7kcal; 33,9g Prot; 33,9g Gr; 84,0g HC	3 a 6 años: 594,5kcal; 31,0g Prot; 35,0g Gr; 45g HC / 7-12 años: 766,4kcal; 46,0g Prot; 41,2g Gr; 59,0g HC	3 a 6 años: 530,4kcal; 26,7g Prot; 26,9g Gr; 45,3g HC / 7-12 años: 718,9kcal; 42,0g Prot; 33,7g Gr; 63,0g HC
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Arroz con champiñón y zanahoria	Judía verde con patata	Garbanzos tío Jorge	Crema de verduras	Paella valencia (2,4)
Merluza al horno con verduras (4,13)	Cabezada de lomo empanada con lechuga y cebolla (1,3)	Tortilla de patata con lechuga y tomate (3,13)	Pavo guisado en salsa de tomate con ensalada	Pechuga a la plancha con ensalada de brotes (6)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural (7)	Fruta de temporada
3 a 6 años: 661,0kcal; 24,3g Prot; 35,0g Gr; 67,7g HC / 7-12 años: 767,5kcal; 34,0g Prot; 33,7g Gr; 82,0g HC	3 a 6 años: 620,1kcal; 23,6g Prot; 32,4g Gr; 61,9g HC / 7-12 años: 758,2kcal; 33,0g Prot; 38,4g Gr; 73,5g HC	3 a 6 años: 519,2kcal; 20,9g Prot; 22,3g Gr; 58,8g HC / 7-12 años: 697,4kcal; 35,2g Prot; 27,8g Gr; 76,5g HC	3 a 6 años: 560,9kcal; 26,8g Prot; 30,7g Gr; 56,2g HC / 7-12 años: 710,9kcal; 36,0g Prot; 36,7g Gr; 64,0g HC	3 a 6 años: 616,0kcal; 24,3g Prot; 27,6g Gr; 67,7g HC / 7-12 años: 767,4kcal; 34,0g Prot; 33,7g Gr; 82,0g HC
Lunes 27	Martes 28			
Brocoli patata y zanahoria	Ensalada con pesto (5,8,11)			
Merluza rebozada con ensalada (1,3,4,13)	Lasaña de lentejas y arroz (1, 7)			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			
3 a 6 años: 620,1kcal; 23,6g Prot; 32,4g Gr; 61,9g HC / 7-12 años: 758,2kcal; 33,0g Prot; 38,5g Gr; 73,5g HC	3 a 6 años: 602,0kcal; 23,9g Prot; 23,0g Gr; 74,7g HC / 7-12 años: 780,1kcal; 38,2g Prot; 28,5g Gr; 92,5g HC			

• Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día (aprox.), ya computada en la calibración calórica diaria. • Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos)

\* Recuerda traer un botellín de agua para poder beber agua durante el tiempo libre del recreo y después de la comida. \* Todos los platos serán adaptados a las necesidades dietéticas de cada comensal por prescripción médica. La mayoría de los productos son de proximidad contribuyendo así a crear un planeta más sostenible.

LEYENDA: 1: Gluten; 2: Crustáceos; 3: Huevo; 4: Pescados; 5: Cacahuete; 6: Soja; 7: Lácteos; 8: Frutos de cáscara; 9: Apio; 10: Mostaza; 11: Sésamo; 12: Moluscos; 13: Sulfitos; 14: Altramuces

RECOMENDACIONES	Media Mañana	Cena
	<b>Merienda</b> Cereal + Proteico + Fruta (Bocadillo de crema de cacahuete natural con plátano) Cereal + Fruta + Lácteo (Yogurt con copos de avena y manzana). Puedes tomarlo en solido o probar a hacer un batido casero.	Primer plato a base de verdura y/o hortalizas, puré o sopa Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado, legumbre o huevo)