

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p>5 al día</p> 					
<p>Todos los días habrá a disposición de los niños que lo quieran</p> <p>Fruta del tiempo</p>					
<p>DÍA 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Alubias con arroz integral ● Lomo adobado con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</p>	<p>DÍA 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● Macarrones ECO carbonara ●●● Pescado de lonja Bacaladilla con verduras en crudité ● Yogur/Fruta del tiempo ● R. Judías verdes Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, Carne ave, fruta.</p>	<p>DÍA 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Sopa de cocido ●●●● Cocido completo ●● * Degustación de gazpacho andaluz ●● Zumo de naranja natural R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada, merluza plancha, lácteo</p>	<p>DÍA 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Arroz cubana con tomate; Huevo cocido con salchichas frescas ●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Menestra de verduras, filete empanado, fruta.</p>	<p>DÍA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●● Surtido de fiambre (con empanadilla de horno) ●●●● Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada, muslitos de mar rebozados, yogur.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 760Kcal Grasa: 28,7 g Proteína: 30,9 g HC: 78,6 g</p>
<p>DÍA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● Ensalada de pasta ●●●● Escalope vienes con tomate casero ●●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada, Tortilla de queso, yogur.</p>	<p>DÍA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● Arroz Caldoso Tortilla de calabacín con porción de queso ●●● * Degustación de gazpacho de sandía ●● Helado/ Fruta del tiempo ●● R. Coliflor al ajillo Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, crema de champiñón, fruta.</p>	<p>DÍA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Olleta alicantina Merluza al horno sobre cama de patatas ● Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, emperador plancha, fruta</p>	<p>DÍA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●● Sopa de fideos con garbanzos Pechugas de pollo a la plancha con puré de patatas ● Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Puré de calabacín, Pescado azul, fruta.</p>	<p>DÍA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Tallarines salteados con verduras ●●●● Gallineta a la plancha con ratatouille ● Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ternera empanada, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 750Kcal Grasa: 28,9 g Proteína: 30,2 g HC: 79,1 g</p>
<p>DÍA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Lentejas ECO con verduras ●●● Fogonero rebozado ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● <p>Recomendación Cena: verdura plancha, pescado rebozado, fruta.</p>	<p>DÍA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●● Sopa de de fideos con huevo cocido ●●●● Fajitas de pollo con patata asada ● Yogur/ Fruta del tiempo ● R. Acelgas salteadas Pan integral ● <p>Recomendación Cena: ensalada completa, nuggets de pescado, macedonia</p>	<p>DÍA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Lasaña de atún ●●●● Pescado de lonja Boquerón con tomatitos cherry ● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada, carne ave plancha, fruta.</p>	<p>DÍA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● Arroz de la huerta Loncha de jamón york, loncha de queso y croquetas de jamón ●●●● Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Ensalada de tomate, Filete ternera plancha, fruta.</p>	<p>DÍA 22</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Estofado de ternera con macarrones ● Tortilla española con loncha de pavo ●●● * Degustación de gazpacho andaluz ●● Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo Pan ● <p>Recomendación Cena: Crema de salón, pescado al horno, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 785Kcal Grasa: 31,3 g Proteína: 30,0 g HC: 78,1 g</p>
<p>DÍA 25</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●● Sopa de fideos integrales con garbanzos ●●●● Pechuga de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●● Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan ● <p>Recomendación Cena: Verdura plancha, salmon, fruta.</p>	<p>DÍA 26</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● Fideua con gambita y calamar ●●●●● Merluza a la Romana ●●●● Helado/ Fruta del tiempo ●● R. Espinacas con bechamel ●● Pan integral ● <p>Recomendación Cena: Crema de verduras, filete de ternera plancha, fruta.</p>	<p>DÍA 27</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Puré de calabacín ● Cinta de lomo a la jardinera con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada, pescado plancha, yogur.</p>	<p>DÍA 28</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● Ensalada de pasta ●●●● Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan integral ● <p>Recomendación Cena: crema de calabaza, pescado al horno, yogur.</p>	<p>DÍA 29</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Lentejas Castellana ●● Tortilla de queso con loncha de york ●●● Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan ● <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, lácteo.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 770Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 28,1 g HC: 79,6 g</p>