

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 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>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 4_ Ensalada de: encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Fesols amb arròs integral Llom adobat amb carlotes baby Fruita del temps R. Brocoli amb allada Pa	DIA 5_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Macarrons ECO carbonara Peix de llotja Abadeget amb verdures en crudité logurt/Fruita del temps R. Fesols verds Pa integral	DIA 6_ Ensalada César Sopa de bullit Cuit complet Degustació de Gaspatxo andalús Suc de taronja natural R. Coliflor amb beixamel Pa	DIA 7_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Arròs cubana amb tomaca; Ou cuit amb salsitxes fresques Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa integral	DIA 8_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Assortit de companatge (amb pastisset de forn) Mandonguilles casolanes en el seu suc amb verdures i creïlles donat Fruita del temps R. Bledes saltades Pa
DIA 11_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Ensalada de pasta Escalopa vienesa amb tomaca casolana Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel Pa	DIA 12_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Arròs Caldós Truita de carabasseta amb porció de quesito Degustació de Gaspatxo de Sandia Gelat/ Fruita del temps R. Coliflor amb allada Pa integral	DIA 13_ Ensalada de: encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Olleta Alacantina Lluç al forn sobre llit de creïlles Fruita del temps R. Puré de verdures Pa	DIA 14_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Sopa de fideus amb cigrons Pits de pollastre a la planxa amb puré de creïlles Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel Pa integral	DIA 15_ Ensalada César Tallarines saltades amb verdures Escórpora a la planxa amb ratatouille Fruita del temps R. Fesols verds Pa
DIA 18_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Llentilles ECO amb verdures Fogoner arrebossat Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel Pa	DIA 19_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Sopa de de fideus amb ou cuit Fajitas de pollastre amb creïlla al forn logurt/ Fruita del temps R. Bledes saltades Pa integral	DIA 20_ Ensalada César Lasanya de tonyina Peix de llotja Aladroc amb tomaques cherry Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa	DIA 21_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Arròs de l'horta Rodanxa de pernil york, Rodanxa de formatge i croquetes de pernil Fruita del temps R. Puré de verdures Pa integral	DIA 22_ Ensalada de: encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Estofat de vedella amb macarrons Truita espanyola amb rodanxa de polit Degustació de gaspatxo andalús Fruita del temps R. Brocoli amb allada Pa
DIA 25_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Sopa de fideus integrals amb cigrons Pit de pollastre fresques amb arrebossat casolà i creïlles fregides Fruita del temps R. Fesols verds Pa	DIA 26_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Fideuà amb gambeta i calamar Lluç a la Romana Gelat/ Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel Pa integral	DIA 27_ Ensalada de: encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Puré de carabasseta Cinta de llom a la jardinera amb pésols saltats Fruita del temps R. Coliflor amb allada Pa	DIA 28_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Ensalada de pasta Hamburguesa planxa amb quètxup i saltat de fesols tendres Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel Pa integral	DIA 29_ Ensalada César Llentilles Castellana Truita de formatge amb rodanxa de york Fruita del temps R. Bledes saltades Pa