



1

FESTIVO

2

909 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L: 42 G.: 12

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
HELADO

3

639 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L: 34 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
BACALAO A LA VASCA
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

4

670 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L: 31 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
CON MANZANA
YOGUR

7

684 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L: 36 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
HELADO

8

787 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L: 42 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA
CASERA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

739 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L: 36 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO
Y ZANAHORIA
PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON
CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
POSTRE CASERO

10

547 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L: 30 G.: 6

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
FRUTA DE TEMPORADA

11

979 Kcal. P.: 40 HC.: 36 L: 22 G.: 3

LECHUGA, TOMATE, JUDIA BROTE Y
ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
GELATINA

14

689 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L: 51 G.: 16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
PEPINO Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
HELADO

15

693 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L: 30 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
TOMATE Y ATÚN
ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

975 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L: 57 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
LENTEJAS CON QUINOA
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
POSTRE CASERO

17

581 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L: 46 G.: 11

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO A LA
CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

18

899 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L: 37 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
JAMÓN YORK
ATÚN ORLY
YOGUR

21

741 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L: 34 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA
BROTE Y ZANAHORIA
TALLARINES A LA NAPOLITANA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
HELADO

22

645 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
ALUBIAS CASTELLANAS
CALAMAR CASERO EN TIRES A LA
ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA DE TEMPORADA

23

682 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L: 43 G.: 13

ENSALADA CAMPERA (PATATA,
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
MENESTRA DE VERDURAS
PETIT SUISSE

24

680 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L: 32 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
HALIBUT EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

25

658 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L: 37 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
SOPA DE PISTONES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

871 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L: 38 G.: 9

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
LENTEJAS GUISADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
BIENMESABE MÁLAGUEÑO (cazón
enharinado)
HELADO

29

642 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L: 35 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FLAN DE VAINILLA

30

585 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L: 40 G.: 9

ARROZ D.O. VALENCIA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PAELLA ALICANTINA D.O. VALENCIA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

31

722 Kcal. P.: 50 HC.: 29 L: 19 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE
GELATINA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 728 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L: 37 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lipídos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.



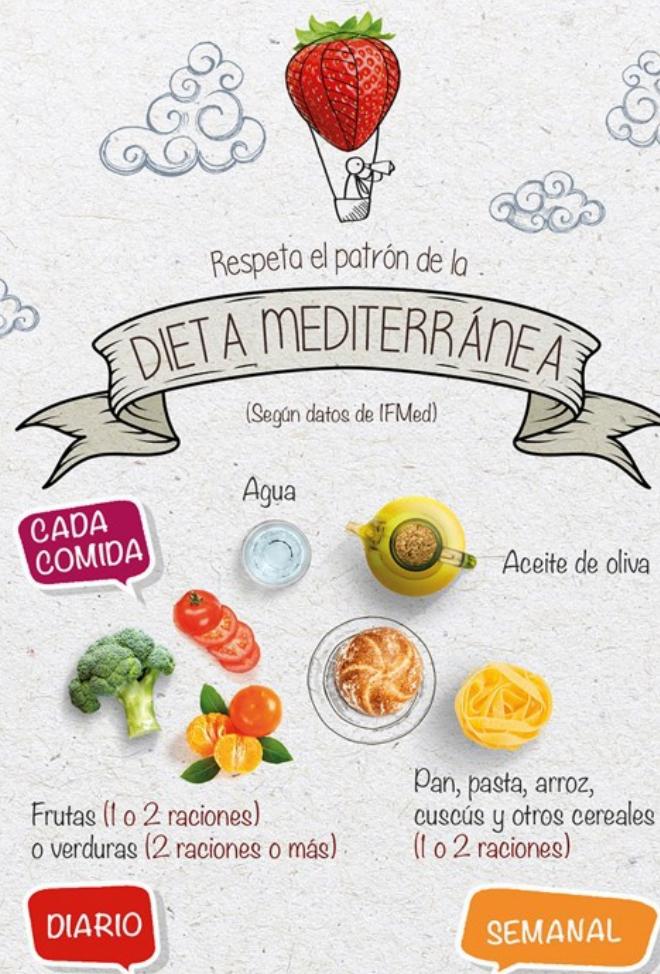
TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



SI HEMOS COMIDO... → PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→ Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→ Cereales o féculas
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne magra o huevo
Huevo	→ Pescado o carne magra
Fruta	→ Lácteos o fruta
Lácteos	→ Fruta