

MENÚ COMEDOR ESCOLAR INFANTIL - 1º y 2º PRIMARIA 1er. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. Merluza al horno con patatas. (3) Pan Yogur	Pavo cocido, queso, tomate Cherry, lechuga y maíz. Arroz del Senyoret. (2,3) Pan Fruta	Ensalada Sopa de verduras con estrellas. (1) Pollo al horno con patatas. Pan integral. (1) Fruta	Ensalada Lentejas con verduras. Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4) Pan Fruta	Varitas vegetales al horno con ensalada. (1) Macarrones integrales con pisto de verduras. (1) Pan Fruta	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Arroz a la Cubana con huevo (4). Salchichas a la plancha con guarnición de lechuga y zanahoria rallada Pan Fruta	Ensalada de Espirales (1) Bacaladilla al horno con zarangollo de calabacín y huevo (3,4). Pan Fruta	Ensalada Puré de verduras frescas. (Coliflor, Brécol, Puerro, Calabacín y Zanahoria) Albóndigas Mixtas con patatas. Pan Fruta	Ensalada Tortilla de patatas (4). Lomitos de Merluza a la Calabaza (3). Pan Yogur	Ensalada Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) Fajitas mejicanas con pollo, tomate, pimiento y cebolla. Pan / Fruta	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g L	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada completa con pechuga de pavo y queso. (7) Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafón y judías). Pan Fruta	Ensalada Olleta alicantina. Tortilla de queso. (4,7) Pan Yogur	Ensalada Sopa de verduras con fideos. (1) Pollo al horno con verduras asadas. Pan Fruta	Ensalada Puré de patata y calabaza. Hamburguesas con patatas al horno. Pan Fruta	Ensalada Tallarines Thai-Thai. (6) Lomos de merluza en salsa verde. (3) Pan Fruta	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g	Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada con queso fresco, tomate cherry y maíz. (7) Paella de magro y verduras Pan Fruta	Ensalada Potaje de Alubias estofadas. Taqitos de pavo salteado con pisto de verduras Pan Fruta	Ensalada Lentejas a la Jardinera Merluza al horno con verduras en tempura (1,3). Pan Fruta	Ensalada Puré de calabaza y picatostes. (1) Pechuga de Pollo con salsa de queso. (7) Pan / Yogur	Ensalada Entremeses Variados (7) Fideuá de pescado (1,2,14) Pan Fruta	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip	626kcal / 100g HC / 20g Prot / 16g	Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Puré de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno Pan Fruta	Ensalada Sopa de Pollo y Verduras. Merluza al horno con ensalada de legumbres. (3) Pan Yogur	Ensalada Completa con Pavo. Arroz meloso de sepia y calamares. (2,3,14) Pan Fruta	Ensalada Tortilla a la francesa (4) Espaguetis integrales a la Boloñesa. (1) Pan Fruta	Ensalada Sopa de cocido. Cocido completo. Pan Fruta.	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g L	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g L	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR PRIMARIA - ESO - BACH 1er. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada completa con garbanzos, huevo duro y atún. (3,4) Merluza al horno con patatas. (3) Pan Fruta	Ensalada Gazpacho andaluz. Arroz del Senyoret. (2,3) Pan Fruta	Ensalada Sopa de verduras con estrellitas. (1) Pollo al horno con patata Pan integral. (1) Fruta	Ensalada Lentejas con verduras. Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4) Pan Fruta	Ensalada completa. (Lechuga, canónigos, tomate cherry, , maíz y aceitunas) Macarrones integrales a la carbonara con jamón serrano y champiñones. (1,7) Pan / Fruta	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip	724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip	719kcal / 69g HC / 51g Prot / 27g Lip	867kcal / 98g HC / 59g Prot / 20g Lip	646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Arroz a la cubana con huevo. (4) Salchichas a la plancha. Pan Fruta	Ensalada de Espirales con alubias. (1) Bacaladilla al horno con zarangollo. (3,4) Pan Fruta	Ensalada Puré de verduras frescas. (Coliflor, Brécol, Puerro, Calabacín y Zanahoria). Albóndigas mixtas con patatas y verduras. Pan Fruta	Ensalada Tortilla de calabacín y patatas. (4) Lomos de Merluza a la Calabaza. (3) Pan Yogur	Ensalada Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) Fajitas mejicanas de maíz con pollo, tomate, pimiento y cebolla. Pan / Fruta	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.</i>
	819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip	666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g L	794kcal / 97g HC / 54g Prot / 21g Lip	646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip	736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g L	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada completa con pechuga de pavo y queso. (7) Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafió y judías). Pan Fruta	Ensalada Olleta alicantina. Tortilla de queso con pisto de verduras. (4,7) Pan Yogur	Ensalada Campera. (3,4) Pollo al horno con verduras asadas. Pan Fruta	Ensaladilla Rusa. (3,4) Hamburguesas con patatas al horno. Pan Fruta	Ensalada Tallarines Thai-Thai. (6) Lomos de merluza en salsa verde. (3) Pan Fruta	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	678kcal / 86g HC / 30g Prot / 23g Lip	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g L	754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g L	Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada con queso fresco, tomate cherry y maíz. (7) Paella de magro y verduras Pan Fruta	Ensalada Ensalada de Alubias. Pavo salteado con pisto de verduras. Pan Fruta	Ensalada Lentejas a la Jardinera. Merluza al horno con verduras en tempura (1,3,4) Pan Fruta	Ensalada Puré de calabaza y picatostes tostados. (1) Pechuga de pollo con salsa de queso. (7) Pan / Yogur	Ensalada completa. (Lechuga, canónigos, tomate cherry, huevo y aceitunas) Fideuá de pescado. (1,2,3,14) Pan Fruta	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	771kcal / 69g HC / 68g Prot / 25g Lip	754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g L	754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip	800kcal / 66g HC / 61g Prot / 32g Lip	796kcal / 125g HC / 25g Prot / 19g	Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada con Atún y Huevo. (3,4) Lasaña Casera de Carne. (1,7) Pan Fruta	Ensalada Sopa de pollo y verduras. Merluza al horno con ensalada de legumbres. (3) Pan Yogur	Ensalada completa (Lechuga, canónigos, tomate cherry,, maíz y aceitunas). Arroz meloso de sepia y calamares. (2,3,14) Pan Fruta	Ensalada Huevos rellenos. (4) Espaguetis integrales a la boloñesa. (1,7) Pan Fruta	Ensalada Sopa de cocido. Cocido completo. Pan Fruta.	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip	666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g L	727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip	715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip	709kcal / 82g HC / 50g Prot / 20g L	

MENÚ CELÍACOS COMEDOR ESCOLAR 1er. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada con garbanzos, huevo duro y atún. (3,4) Merluza al horno con patatas. (3) Yogur	Ensalada Gazpacho andaluz. Arroz del Senyoret (2,3,14) Fruta	Ensalada Sopa de verduras con estrellitas sin gluten. Pollo al horno con patata y pan sin gluten. / Fruta	Ensalada Lentejas con verduras. Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4) Fruta	Ensalada completa. Macarrones sin gluten a la carbonara con jamón serrano y champiñones. Fruta	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
						Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Arroz a la cubana con huevo (4). Salchichas a la plancha y ensalada. Fruta	Ensalada de Espirales sin gluten. Bacaladilla al horno con zarangollo. (3,4) Fruta	Ensalada Puré calabacín. Albóndigas mixtas con patatas y verduras. Fruta	Ensalada Tortilla de calabacín y patatas (4). Merluza a la calabaza (3). Yogur	Ensalada Sopa marinera con fideos sin gluten. Fajitas mejicanas de maíz con pollo, tomate, pimiento y cebolla. Fruta	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.</i>
						Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada completa. Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafón y judías). Fruta	Ensalada Olleta alicantina. Tortilla de queso y pavo con pisto de verduras (4) Yogur	Ensalada campera. Pollo al horno con verduras. Fruta	Ensaladilla Rusa. (3,4). Hamburguesas con patatas al horno. Fruta	Ensalada Tallarines Thai-Thai Lomos de merluza en salsa verde. (3) Fruta	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
						Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada Completa con queso fresco y tomate Cherry. (7). Paella de magro y verduras Fruta	Ensalada de alubias. Pavo salteado con pisto de verduras. Fruta	Ensalada Lentejas con pollo y verduras. Merluza al horno con verduras en tempura. (1,3) Fruta	Ensalada Puré de calabaza y picatostes sin gluten. Pechuga de pollo con salsa de queso. Yogur	Ensalada completa. Fideuá sin gluten de pescado. Fruta	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
						Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Puré de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno Pan Fruta	Ensalada Sopa de pollo y verduras. Merluza al horno con ensalada de legumbres.(3) Yogur	Ensalada con entremeses. Arroz meloso de sepia y calamares.(2,3,14). Fruta	Ensalada Huevos rellenos. (4) Espaguetis sin gluten a la boloñesa. Fruta	Ensalada Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta.	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>

MENÚ HALAL COMEDOR ESCOLAR 2024-2025 1er. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada completa con garbanzos, huevo duro y atún. (3,4) Merluza al horno con patatas. (3) Pan Fruta	Ensalada Gazpacho andaluz. Arroz del Senyoret. (2,3,14) Pan Fruta	Ensalada Sopa de verduras con estrellitas. (1) Pollo halal al horno con patata Pan integral. (1) Fruta	Ensalada Lentejas con verduras. Tortilla francesa y guisantes salteados con atún. Pan Fruta	Ensalada completa. (Lechuga, canónigos, tomate cherry, huevo duro, maíz y aceitunas y pimiento) Macarrones integrales a la carbonara con pollo halal y champiñones. (1,7) Pan / Fruta	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip	724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g	719kcal / 69g HC / 51g Prot / 27g Lip	867kcal / 98g HC / 59g Prot / 20g Lip	646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g L	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Arroz a la cubana con huevo. (4) Salchichas halal a la plancha. Pan Fruta	Ensalada de Alubias Bacaladilla al horno con zarangollo. (2) Pan Fruta	Ensalada Puré de verduras frescas. (Coliflor, Brécol, Puerro, Calabacín y Zanahoria). Albóndigas de pollo halal con patatas y verduras. Pan Fruta	Ensalada Tortilla de calabacín y patatas. (4) Lomos de Merluza a la Calabaza. (2) Pan Yogur	Ensalada Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) Fajitas mejicanas de maíz con pollo halal, tomate, pimiento y cebolla. Pan / Fruta	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.</i>
	819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip	666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g L	794kcal / 97g HC / 54g Prot / 21g Lip	646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip	736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g L	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada Completa Paella de Verduras Pan Fruta	Ensalada Campera Muslos de Pollo Halal con verduras asadas. Pan Fruta	Ensalada Olleta Alicantina Tortilla de queso con pisto de verduras. Pan Fruta	Ensaladilla Rusa. (3,4) Hamburguesa de ternera halal con patatas al horno. Pan Fruta	Ensalada Tallarines Thai-Thai. (6) Lomos de merluza en salsa verde. (3) Pan Fruta	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	678kcal / 86g HC / 30g Prot / 23g Lip	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g L	754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g L	Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada con queso fresco, tomate cherry y maíz. (7) Paella de Pollo Halal Pan Fruta	Ensalada Lentejas a la Jardinera. Merluza al horno con brócoli. Pan Fruta	Ensalada Potaje de Alubias estofadas (2,7). Ternera Halal salteada con pisto de verduras. Pan Fruta	Ensalada Puré de calabaza y picatostes tostados. (1) Pechuga de pollo halal con salsa de queso. (7) Pan / Yogur	Ensalada completa. (Lechuga, canónigos, tomate cherry, huevo duro, maíz y aceitunas y pimiento) Fideuà de pescado. (1,2,3,14) Pan Fruta	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	771kcal / 69g HC / 68g Prot / 25g Lip	754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g L	754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip	800kcal / 66g HC / 61g Prot / 32g Lip	796kcal / 125g HC / 25g Prot / 19g	Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Completa Lasaña Casera de Atún. Pan Fruta	Ensalada Sopa de pollo y verduras. Merluza al horno con ensalada de legumbres. (3) Pan Yogur	Ensalada completa (Lechuga, canónigos, queso fresco tomate cherry, huevo duro, maíz y aceitunas y pimiento). Arroz meloso de sepia y calamares. (2,3,14) Pan Fruta	Ensalada Huevos rellenos. (4) Espaguetis integrales con pollo halal. Tomate y cebolla Pan Fruta	Ensalada Sopa de cocido halal. Cocido completo halal. Pan Fruta.	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip	666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g L	727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip	715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip	709kcal / 82g HC / 50g Prot / 20g L	

MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Filete de ternera + Patatas al horno + Champiñones al ajillo + Fruta	Dorada al horno con patatas y verduras al gusto + Fruta	Revuelto de trigueros, gambas, jamón serrano y ajos tiernos + Sepia a la plancha + Pan integral + Yogur	Fajitas de pechuga de pavo + Pimiento y cebolla + Queso feta + Fruta	Ensalada al gusto con queso fresco, quinoa, huevo duro y ventresca + Pescado blanco a la plancha + Yogur	<i>Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.</i>
SEMANA 2	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta	Tortilla de patata, cebolla y calabacín + Salmorejo + Pan integral + Yogur	Contramuslo de pollo al horno con patata y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral +Fruta	Tabulé con pulpo + Pescado azul a la plancha + Fruta	<i>Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.</i>
SEMANA 3	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta	Tortilla de boniato, cebolla, puerro y gorgonzola + Salmorejo + Pan integral + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Fruta	Crema de verduras con picatostes tostados + Salmón a la plancha+ Pan integral + Fruta	Fajitas de atún, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Yogur	<i>Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.</i>
SEMANA 4	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Fruta	Contramuslo de pollo al horno con patata, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Sopa de verduras con estrellitas + Fruta	Huevos rotos al horno + Ensalada al centro con una lata de atún + Fruta	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta	<i>Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas</i>
SEMANA 5	Emperador a la plancha + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta	Ensalada César + Fruta	Solomillo de cerdo con salsa de champiñones, leche evaporada, cebolla y trufa + Boniato al horno + Yogur	Calamarcitos encebollados + Puré de patata + Fruta	Tortilla de patatas, cebolla y espinacas + Tomate trinchado con queso fresco + Pan integral + Yogur	<i>Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.</i>

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent, Dietista-Nutricionista (nº colegiado CV01421) titulado por la Universidad de Alicante y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia.

Recomendaciones nutricionales según la edad			
0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO₂.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.