

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 pimienta) 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, pimienta, 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, pimienta 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>
	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 pimienta) 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 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 pimienta). 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	

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.