

MENÚ COMEDOR ESCOLAR INFANTIL / 1º y 2º PRIMARIA 2do. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada Fideuá Marinera (1,2,3,14) Varitas vegetales al horno. (1) Pan Fruta de Temporada	Ensalada Hervido Alicantino (4) Fajitas con Pollo y Verduras a la Plancha (1). Pan Fruta de Temporada	Ensalada Completa con Pavo y Queso Fresco (7) Espaguetis Integrales con Tomate Natural (1,4) Pan Yogur	Ensalada Sopa de Verduras con Estrellitas y Garbanzos. (1,9) Merluza con Guarnición de Guisantes y Zanahorias Baby salteados. (3) Pan / Fruta de Temp.	Ensalada Lentejas hortelanas. (9) Tortilla a la Francesa con Queso (4,7) Pan Fruta de Temporada	<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>
	626kcal / 100g HC / 20g Prot / 16g Lip	544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Crema de Calabaza con Picatostes. (1,7,9) Muslos de Pollo al Horno con Cebollas y Manzanas Asadas. Pan / Yogur	Macarrones Integrales a la Boloñesa (1,7) Boquerones Asados con Guarnición de Maíz y Lechuga. (1,3) Pan Integral / Fruta	Ensalada Potaje de Alubias Estofadas con Verduras. Pechuga de Pavo con Coliflor Gratinada al Horno. (7) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Sopa de Pescado con Fideos. (1,2,3,9,14) Rustidera de Salmón con Verduras y Patatas al Horno. (3) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Arroz a la Cubana con Huevo Frito y Tomate Natural. (4) Salchichas Frescas Caseras. Pan Fruta de Temporada	<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>
	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	639kcal / 78g HC / 9g Prot / 19g Lip	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9) Tortilla a la francesa. (4) Pan / Yogur	Ensalada Completa con Pavo y Queso Fresco (7) Arroz Meloso de Sepia y Calamares. (2,3,14) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Puré de Calabacín y Puerros con Picatostes. (1,9) Albóndigas a la Jardinera. Pan / Fruta de Temp.	Sopa de Cocido (1,9) Cocido Completo. (9) Pan Fruta de Temporada	Ensalada Sopa de Arroz y Verduras. (9) Bacalao a la Andaluza (1,3) Pan / Fruta de Temp.	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada Completa con Tomate Cherry, Pavo, Queso Fresco, Aceitunas y Zanahoria (7) Paella de Magro con Verduras y Garbanzos. Pan Fruta de Temporada	Ensalada Sopa de Ave con Estrellitas y Verduras. (1,9) Merluza Empanada con Champiñones Salteados con Ajo, Perejil y Jamón. (1,3) Pan / Yogur	Puré de Verduras Fresca de Temporada Pizza Margarita. (1,7) Pan Fruta de Temp.	Ensalada Potaje de Garbanzos, Huevo Cocido y Calabaza. (4) Alitas de Pollo al Horno Pan Fruta de Temp.	Ensalada Espirales integrales a la Parmigiana. (1,3,7) Tortilla de Atún (4,3) Pan Fruta de Temporada	<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>
	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	678kcal / 104g HC / 27g Prot / 17g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Completa con Lechuga, Tomate Cherry, Zanahoria, Queso Fresco y Aceitunas. (3,7) Macarrones con Tomate (1) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Estofado de patatas con Pollo y Verduras. Merluza al Horno. (3) Pan Fruta de Temporada.	Ensalada Paella Valenciana Entremeses Variados (7) Pan Yogur	Ensalada Lentejas Hortelanas. (9) Tortilla a la francesa con Jamón Cocido. (7) Pan Fruta de Temporada	Ensalada Crema de Verduras con Picatostes. (1,7,9) Ragú de Ternera con Champiñones. Pan/ Fruta de Temporada	<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	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR PRIMARIA / ESO / BACH 2do. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada Fideuá Marinera (1,2,3,14) Calamares a la Romana (1,14) Pan Fruta	Ensalada Hervido Alicantino (4) Fajitas con Pollo y Verduras a la Plancha (1). Pan Fruta de Temporada	Ensalada Completa con Pavo y Queso Fresco (7) Espaguetis integrales a La Carbonara (1,7) Pan Yogur	Ensalada Sopa de Verduras con Estrellitas y Garbanzos. (1,9) Emperador con Guamición de Guisantes y Zanahorias Baby salteados. (3) Pan / Fruta de Temp.	Ensalada Lentejas hortelanas. (9) Tortilla a la Francesa con Queso (4,7) Pan Fruta de Temporada	<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>
	796kcal / 125g HC / 25g Prot / 19g Lip	544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Crema de Calabaza con Picatostes. (1,7,9) Muslos de Pollo al Horno con Cebollas y Manzanas Asadas. Pan / Yogur	Macarrones Integrales a la Boloñesa (1,7) Boquerones Asados con Guamición de Maíz y Lechuga. (1,3) Pan Integral / Fruta	Ensalada Potaje de Alubias Estofadas con Verduras. Pechuga de Pavo con Patatas y Coliflor Gratinada al Horno. (7) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Sopa de Pescado con Fideos. (1,2,3,9,14) Rustidera de Salmón con Verduras y Patatas al Horno. (3) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Arroz a la Cubana con Huevo Frito y Tomate Natural. (4) Salchichas Frescas Caseras. Pan Fruta de Temporada	<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>
	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	639kcal / 78g HC / 9g Prot / 19g Lip	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9) Huevos Rellenos con Atún sobre cama de lechuga. (4) Pan / Yogur	Ensalada Completa con Pavo y Queso Fresco (7) Arroz Meloso de Sepia y Calamares. (2,3,14) Pan / Fruta de Temp.	Ensalada Puré de Calabacín y Puerros con Picatostes. (1,9) Albóndigas a la Jardinera. Pan / Fruta de Temp.	Sopa de Cocido (1,9) Cocido Completo. (9) Pan Fruta de Temporada	Ensalada Arroz 3 Delicias (9) Bacalao a la Andaluza (1,3) Pan / Fruta de Temp.	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada Completa con Tomate Cherry, Pavo, Queso Fresco, Aceitunas y Zanahoria (7) Paella de Magro con Verduras y Garbanzos. Pan Fruta de Temporada	Ensalada Sopa de Ave con Estrellitas y Verduras. (1,9) Merluza Empanada con Champiñones Salteados con Ajo, Perejil y Jamón. (1,3) Pan / Yogur	Ensalada Mediterránea con Lechuga, Tomate Cherry, Cebolla, Zanahoria, Remolacha, Aceitunas y Maíz (4) Pizza Margarita. (1,7) Pan / Fruta de Temp.	Ensalada Potaje de Garbanzos, Huevo Cocido y Calabaza. (4) Alitas de Pollo al Horno Pan Fruta de Temp.	Ensalada Espirales integrales a la Parmigiana. (1,3,7) Tortilla de Atún (4,3) Pan Fruta de Temporada	<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>
	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	678kcal / 104g HC / 27g Prot / 17g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Completa de Atún con Lechuga, Tomate Cherry, Cebolla, Zanahoria, Queso Fresco y Aceitunas. (3,7) Canelones de Carne (1,7) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Estofado de patatas con Pollo y Verduras. Merluza al Horno. (3) Pan Fruta de Temporada.	Ensalada Paella Valenciana Entremeses Variados (7) Pan Yogur	Ensalada Lentejas Hortelanas. (9) Tortilla a la francesa con Jamón Cocido. (7) Pan Fruta de Temporada	Ensalada Crema de Verduras con Picatostes (1,7,9) Ragú de Ternera con Champiñones. Pan/ Fruta de Temporada	<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	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	

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>

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.

