

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.

