

MENÚ COMEDOR ESCOLAR INFANTIL / 1º y 2º PRIMARIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Crema de Verduras.</p> <p>Segundo: Alitas de Pollo al horno con guarnición de Quinoa.</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa de Arroz y Alubias con Verduras de Temporada. (9)</p> <p>Segundo: Merluza empanada con guarnición de Zarangollo (3).</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada completa con Pechuga de Pavo y Queso (1,7)</p> <p>Segundo: Pechuga de Pollo a la Plancha con patatas asadas. (1,4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa de cocido (1,9)</p> <p>Segundo: Cocido completo. (9)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Espaguetis integrales con pisto de verduras (1,4)</p> <p>Segundo: Tortilla Francesa (4)</p> <p>Postre: Yogur (7)</p>	<p><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></p>
	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Lentejas Hortelanas (9).</p> <p>Segundo: Boquerones al Horno. (1,3,4)</p> <p>Postre: Helados de Sabores (7,8)</p>	<p>Primero: Ensalada completa con Pavo y Queso. (7)</p> <p>Segundo: Paella Marinera (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Macarrones integrales a La Boloñesa. (1,4,7)</p> <p>Segundo: Tortilla Francesa. Pan integral. (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Puré de Calabacín.</p> <p>Segundo: Fajitas de Pollo con Verduras Asadas. (1)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa de Fideos (9).</p> <p>Segundo: Lomos de Bacalao rebozado. (1,3,4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><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></p>
	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	721kcal / 73g HC / 50g Prot / 30g Lip	669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada completa de Tomate trinchado con Pavo y Queso Fresco. (7)</p> <p>Segundo: Paella de Magro y Salchichas con Verduras y Garbanzos.</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Crema de Puerros con picatostes. (1,7)</p> <p>Segundo: Pizza Margarita (1,7)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Potaje de Alubias con Calabaza.</p> <p>Segundo: Albóndigas a La Jardinera</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Estofado de Pavo, Patatas y Zanahorias.</p> <p>Segundo: Lomos de Merluza empanada al horno. (1,3,4)</p> <p>Postre: Yogur (7)</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa Marinera. (1,2,3,14)</p> <p>Segundo: Pollo al Horno con patatas, col, cebolla y manzana.</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i></p>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa de Ave con estrellitas y verduras. (1,9)</p> <p>Segundo: Merluza a la Gallega (2,3)</p> <p>Postre: Yogur (7)</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9)</p> <p>Segundo: Tortilla de Calabacín, (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada de Pasta. (1,3,4,7)</p> <p>Segundo: Merluza a la plancha con ajo, perejil y guisantes salteados y cebolla (3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Puré de Zanahoria y Patata.</p> <p>Segundo: Hamburguesas a la plancha con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Mediterránea con atún, queso fresco, jamón cocido, maíz y aceitunas. (7)</p> <p>Segundo: Paella Valenciana, (conejo, pollo, garrafón, pimienta, judías verdes) (9)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><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></p>
	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	770kcal / 93g HC / 50g Prot / 22g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Arroz a La Cubana. (4)</p> <p>Segundo: Calamares a la Romana. (1,4,14)</p> <p>Postre: Helado (7,8)</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa de Ave con Fideos y Huevo. (1,4,9)</p> <p>Segundo: Merluza al Horno con Guarnición de Sémola. (1,3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Tallarines integrales con verduritas (1,4)</p> <p>Segundo: Solomillo de Pollo al horno</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Olleta Alicantina</p> <p>Segundo: Tortilla Española. (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Completa con Pavo y Queso (7)</p> <p>Segundo: Fideuá Marinera. (1,2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i></p>
	770kcal / 93g HC / 50g Prot / 22g Lip	562kcal / 51g HC / 32g Prot / 25g Lip	754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip	775kcal / 72g HC / 15g Prot / 37g Lip	724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR PRIMARIA / ESO / BACH

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	<p>Primero: Ensalada Murciana. Segundo: Alitas de Pollo al horno con guarnición de Quinoa. Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Sopa de Arroz y Alubias con Verduras de Temporada. (9) Segundo: Merluza empanada con guarnición de Zarangollo (3). Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Cesar (1,7) Segundo: Pechuga de Pollo a la plancha con Patatas asadas. (1,4) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Sopa de cocido (1,9) Segundo: Cocido completo. (9) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Espaguetis integrales con pisto de verduras (1,4) Segundo: Tortilla Francesa (4) Postre: Yogur (7)</p>	<p><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></p>
	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	<p>Ensalada Primero: Lentejas Hortelanas (9). Segundo: Boquerones al Horno. (1,3,4) Postre: Helados de Sabores (7,8)</p>	<p>Primero: Ensalada completa con Pavo y Queso. (7) Segundo: Paella Marinera (2,3,14) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Macarrones integrales a La Boloñesa. (1,4,7) Segundo: Tortilla Francesa. Pan integral. (4) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Puré de Calabacín. Segundo: Fajitas de Pollo con Verduras Asadas. (1) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Arroz Tres Delicias (4,7) Segundo: Lomos de Bacalao Rebozados. (1,3,4) Postre: Fruta de temporada</p>	<p><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></p>
	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	721kcal / 73g HC / 50g Prot / 30g Lip	669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada completa de Tomate trinchado con Pavo y Queso Fresco. (7) Segundo: Paella de Magro y Salchichas con Verduras y Garbanzos. Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Crema de Puerros con picatostes. (1,7) Segundo: Pizza Margarita (1,7) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Potaje de Alubias con Calabaza. Segundo: Albóndigas a La Jardinera Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Estofado de Pavo, Patatas y Zanahorias. Segundo: Lomos de Merluza empanada al horno. (1,3,4) Postre: Yogur (7)</p>	<p>Ensalada Primero: Sopa Marinera. (1,2,3,14) Segundo: Pollo al Horno con patatas, col, cebolla y manzana. Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i></p>
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip	639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	Lácteos:
SEMANA 4	<p>Ensalada Primero: Sopa de Ave con estrellitas y verduras. (1,9) Segundo: Merluza a la Gallega (2,3) Postre: Yogur (7)</p>	<p>Ensalada Primero: Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9) Segundo: Tortilla de Calabacín, (4) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada de Lacitos (1,3,4,7) Segundo: Emperador en Salsa Verde con guisantes salteados y cebolla (3) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Ensaladilla Rusa (3,4). Segundo: Hamburguesas a la plancha con patatas al horno. Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Mediterránea con atún, queso fresco, jamón cocido, maíz y aceitunas. (7) Segundo: Paella Valenciana, (conejo, pollo, garrafón, pimienta, judías verdes) (9) Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kékfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i></p>
	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	770kcal / 93g HC / 50g Prot / 22g Lip	Cocina Casera:
SEMANA 5	<p>Ensalada Primero: Arroz a La Cubana. (4) Segundo: Calamares a la Romana. (1,4,14) Postre: Helado (7,8)</p>	<p>Ensalada Primero: Sopa de Ave con Fideos y Huevo. (1,4,9) Segundo: Merluza al Horno con Guarnición de Sémola. (1,3) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Completa con atún, huevo duro, zanahoria, maíz y espárragos (3,4). Segundo: Lasaña de Carne (1,7). Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Primero: Olleta Alicantina Segundo: Tortilla Española. (4) Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Completa con Pavo y Queso (7) Segundo: Fideuá Marinera. (1,2,3,14) Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i></p>
	770kcal / 93g HC / 50g Prot / 22g Lip	562kcal / 51g HC / 32g Prot / 25g Lip	754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip	775kcal / 72g HC / 15g Prot / 37g Lip	724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip	

MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Trucha rellena de jamón serrano + Escalivada + Pan integral + Fruta	Contramuslo de pollo al horno con patata, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Fajitas de atún, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Fruta	Revuelto de huevos, berenjena, tomate, ajo, queso y jamón serrano + Pan integral + Fruta	Salmón a la plancha + Crema de verduras con queso + Pan integral + Yogur	<i>Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.</i>
SEMANA 2	Arroz con pechuga de pollo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Emperador a la plancha + Ensalada con quinoa + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral + Fruta	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Yogur	<i>Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.</i>
SEMANA 3	Sepia a la plancha con salsa verde + Patata al horno con champiñones y jamón serrano+ Fruta	Quinoa con salmón fresco + Queso + Tomate + Pepino + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Gazpacho andaluz + Yogur	Ensalada con verduras al gusto, atún en lata, queso fresco y huevos duros + Fruta	Pescado blanco + Minipizzas de berenjena + Pan integral + Fruta	<i>Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.</i>
SEMANA 4	Hamburguesa de pollo con queso + Ensalada + Pan integral + Yogur	Arroz con atún, huevo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta	Fajitas de salmón ahumado, lechuga, tomate, cebolla, aguacate y queso fresco + Fruta	Dorada al horno con patatas, tomate, cebolla y pimiento verde + Pan integral + Yogur	<i>Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas</i>
SEMANA 5	Lomo fresco + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta	Revuelto con alcachofa, ajetes y jamón + Pescado blanco + Pan integral + Fruta	Pollo al curry con verduras + Patatas al horno + Yogur	Emperador a la plancha + Puré de verduras + Fruta	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta	<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.