

LUNES



- Espaguetis integrales con tomate y chorizo
- Bacalao en salsa con lechuga y maíz

- Pera
- Pan y agua

Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32
5



MARTES

- Judías verdes con tomate
- Albóndigas en salsa con patatas fritas

- Plátano
- Pan y agua

Kcal: 588- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 16
6



MIÉRCOLES

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Manzana eco
- Pan integral y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
7



JUEVES

- Lentejas eco guisadas con calabaza
- Tortilla de york con lechuga y pepino

- Naranja
- Pan y agua

Kcal: 581- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 27
1



VIERNES

- Patatas guisadas con magro
- Merluza al horno con verduras salteadas
- Manzana
- Pan integral y agua

Kcal: 538- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 27
2



FIESTA LOCAL

9

DÍA DE LA HISPANIDAD

12

- Crema de verduras con picatostes
- Salmón al horno con rodajas de tomate

- Plátano
- Pan y agua

Kcal: 644- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 27
13



- Garbanzos a la riojana con chorizo
- Tortilla de pavo con champiñones al ajillo
- Actimel
- Pan integral y agua

Kcal: 661- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 30
14



- Brócoli gratinado con bechamel
- Lomo de cerdo a la plancha con lechuga eco y pepino
- Pera
- Pan y agua

Kcal: 538- Lip: 31- Hc: 43- Pro: 33
15



- Macarrones integrales con atún
- Rollitos de verduras con lechuga y zanahoria
- Manzana
- Pan integral y agua

Kcal: 653- Lip: 31- Hc: 71- Pro: 40
16



- Arroz integral salteado con pollo
- Merluza en salsa con lechuga y maíz

- Pera
- Pan y agua

Kcal: 457- Lip: 16- Hc: 56- Pro: 26
19



- Lentejas eco guisadas con zanahoria
- Tortilla de atún con pisto manchego

- Naranja
- Pan y agua

Kcal: 597- Lip: 29- Hc: 65- Pro: 28
20



- Crema de calabacín
- Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor
- Plátano
- Pan integral y agua

Kcal: 550- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 14
21



- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Yogur natural
- Pan y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
22



- Coditos con tomate y queso gratinados
- Mero a la naranja con lechuga y pepino

- Manzana
- Pan integral y agua

Kcal: 552- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 26
23



- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Salmón al horno con lechuga eco y tomate

- Pera
- Pan y agua

Kcal: 754- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 33
26



- Sopa juliana de verduras
- Albóndigas vegetales con patatas cuadro

- Plátano
- Pan y agua

Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28
27



- Judías blancas guisadas con verduras
- Tortilla de york con lechuga y maíz

- Yogur natural
- Pan integral y agua

Kcal: 595- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 28
28



- Crema de zanahorias
- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
- Naranja
- Pan y agua

Kcal: 621- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 31
29



- Arroz guisado con magro y verduras
- Solla al ajillo con rodajas de tomate

- Manzana
- Pan integral y agua

Kcal: 653- Lip: 26- Hc: 82- Pro: 25
30



Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

GASTROSER

GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

GASTRONOMÍA
Y SERVICIOS S.L.
COMEDORES COLECTIVOS

NATURALMENTE, COMO EN CASA



La elaboración y calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria de productos de temporada.

A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (véase el recetario en el QR).

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas según normativa vigente.

Valores nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 y 9 años.



Asociación de
Celíacos de
Madrid

eurofins

RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Tanto en el almuerzo como en la cena, el plato debe contener una ración de vegetales.

Se recomiendan de 3 a 4 porciones de fruta al día o entre 1 y 2 tazas de fruta diarias dependiendo de la edad.

Según sea el origen de la proteína en el almuerzo (animal o vegetal), para la cena se sustituiría. Siendo estas carnes, pescados, huevos, lácteos, (origen animal) legumbres, semillas, cereales y frutos secos (origen vegetal). Intentando dar una mayor frecuencia a legumbres, pescado y huevo respecto a la carne y evitando alimentos ultra procesados.

Si el vegetal del medio día ha sido crudo (como una ensalada o similar), lo ideal sería que el de la noche fuera cocinado como una crema de verduras o un salteado y viceversa.

Incluir también una porción de hidratos de carbono diferente al medio día, como pan integral o patatas, pasta integral o arroz integral.

Tener en cuenta también, el apetito del niño o niña y siempre respetando las proporciones.

Por último, atender a circunstancias individuales, por ejemplo niños que realicen actividades deportivas intensas.

