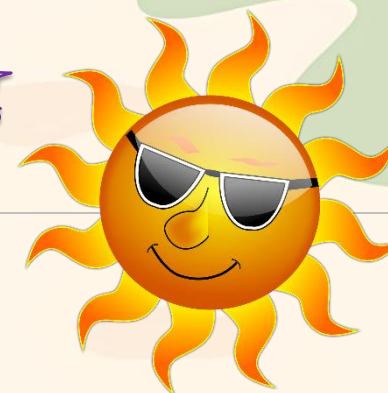


CEIP ANTONIO MACHADO – JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Arroz guisado con pollo - Merluza en salsa verde con lechuga y maíz - Melón - Pan y agua Kcal: 726- Lip: 30- Hc: 89- Pro: 25 1 	- Lentejas ECO estofadas con zanahoria - Tortilla de atún con lechuga y pepino - Naranja - Pan integral y agua Kcal: 545- Lip: 24- Hc: 62- Pro: 28 2 	- Crema de calabaza - Albóndigas mixtas en salsa con patatas al vapor - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 579- Lip: 27- Hc: 77- Pro: 18 3 	- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Bacalao al horno c/ lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 633- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 28 4 	- Brócoli gratinado - Garbanzos rehogados con ensalada de lechuga y pepino - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 579- Lip: 30- Hc: 65- Pro: 27 5 
- Patatas a la riojana con chorizo - Salmón al horno con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 772- Lip: 46- Hc: 57- Pro: 38 8 	- Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby y cuscús - Manzana ECO - Pan integral y agua Kcal: 671- Lip: 38- Hc: 55- Pro: 38 9 	- Salmorejo cordobés - Guisantes en salsa rehogados con patata - Naranja - Pan y agua Kcal: 531- Lip: 23- Hc: 67- Pro: 20 10 	- Arroz guisado con magro - Rape al horno con lechuga y zanahoria - Nectarina - Pan y agua Kcal: 664- Lip: 26- Hc: 84- Pro: 24 11 	- Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de york con rodajas de tomate - Sandía - Pan integral y agua Kcal: 509- Lip: 28- Hc: 54- Pro: 25 12 
- Macarrones integrales c/ tomate y atún - Bacalao al horno con lechuga y zanahoria - Pera - Pan y agua Kcal: 666- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 38 15 	- Lentejas ECO estofadas con verduras - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Naranja - Pan integral y agua Kcal: 636- Lip: 34- Hc: 66- Pro: 26 16 	- Paella de verduras - Ragú de pavo en salsa con lechuga y maíz - Nectarina - Pan y agua Kcal: 723- Lip: 31- Hc: 84- Pro: 29 17 	- Sopa juliana de verduras - Lasaña vegetal con lechuga y pepino - Plátano - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 18 	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Entremeses variados / Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas / Actimel / Pan integral y agua Kcal: 543- Lip: 31- Hc: 58- Pro: 16 19 



VACACIONES DE VERANO!!



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

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.

