GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

MENÚ CELÍACOS – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales salteadas con pavo y verduras - Merluza en salsa con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 656- Lip: 24- Hc: 89- Pro: 31 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan y agua Kcal: 522- Lip: 29- Hc: 39- Pro: 31 **4**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Plátano - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 42 **5**	- Arroz guisado con magro y verduras - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 715- Lip: 32- Hc: 80- Pro: 21 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 504- Lip: 25- Hc: 49- Pro: 25 **9**	- Menestra de verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 24 **10**	- Arroz guisado con pollo - Salmón al horno con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 778- Lip: 36- Hc: 79- Pro: 32 **11**	- Judías estofadas con chorizo - Pisto manchego con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 601- Lip: 26- Hc: 65- Pro: 27 **12**	- Macarrones c/tomate y atún - Tortilla de champiñón con lechuga y zanahoria - Natillas - Pan y agua Kcal: 722- Lip: 35- Hc: 82- Pro: 28 **13**
- Coditos gratinados con queso - Bacalao en salsa con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 26- Hc: 86- Pro: 26 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas a la jardinera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 **17**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 25- Hc: 69- Pro: 40 **18**	- Arroz con salsa de tomate - Salmón a la naranja con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 683- Lip: 28- Hc: 78- Pro: 26 **19**	- Judías blancas estofadas con calabaza - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera - Pan y agua Kcal: 667- Lip: 39- Hc: 67- Pro: 24 **20**
- Espaguetis con nata y bacon - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 729- Lip: 38- Hc: 72- Pro: 25 **23**	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de york con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 536- Lip: 27- Hc: 63- Pro: 26 **24**	- Judías verdes con tomate - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan y agua Kcal: 540- Lip: 20- Hc: 68- Pro: 29 **25**	- Arroz frito tres delicias con york, huevo y guisantes - Filete de dorado al horno con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 710- Lip: 29- Hc: 93- Pro: 23 **26**	- Patatas a la riojana - Garbanzos salteados con verduras - Yogur natural - Pan y agua Kcal: 644- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 39 **27**
- Fideuá de verduras - Bacalao en salsa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 509- Lip: 21- Hc: 56- Pro: 22 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
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).

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales integrales salteadas con pavo y verduras - Merluza en salsa con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 647- Lip: 24- Hc: 91- Pro: 31 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan integral y agua Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 41- Pro: 31 **4**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Plátano - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 42 **5**	- Arroz guisado con magro y verduras - Palometa al horno con lechuga y tomate - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 702- Lip: 29- Hc: 83- Pro: 27 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 504- Lip: 25- Hc: 49- Pro: 25 **9**	- Menestra de verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 24 **10**	- Arroz guisado con pollo - Salmón al horno con rodajas de tomate - Mandarina - Pan integral y agua Kcal: 769- Lip: 36- Hc: 81- Pro: 32 **11**	- Lentejas eco estofadas con chorizo - Pisto manchego con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 612- Lip: 26- Hc: 65- Pro: 29 **12**	- Macarrones integrales c/tomate y atún - Lomo de sajonia con lechuga y zanahoria - Natillas - Pan integral y agua Kcal: 723- Lip: 30- Hc: 82- Pro: 37 **13**
- Coditos gratinados con queso - Bacalao en salsa con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 26- Hc: 86- Pro: 26 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas a la jardinera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 **17**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **18**	- Arroz integral con salsa de tomate - Salmón a la naranja con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 674- Lip: 28- Hc: 80- Pro: 26 **19**	- Judías blancas estofadas con calabaza - Pollo a la plancha con pisto manchego - Pera - Pan integral y agua Kcal: 573- Lip: 27- Hc: 66- Pro: 33 **20**
- Espaguetis integrales con nata y bacon - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 720- Lip: 38- Hc: 74- Pro: 25 **23**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Lacón asado con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 736- Lip: 44- Hc: 61- Pro: 32 **24**	- Judías verdes con tomate - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 531- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 29 **25**	- Arroz milanesa con magro y guisantes - Filete de dorado al horno con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 24 **26**	- Patatas a la riojana - Garbanzos salteados con cuscús y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 635- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 39 **27**
- Fideuá integral de verduras - Bacalao en salsa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 500- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 22 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
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).

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales integrales salteadas con pavo y verduras - Merluza en salsa con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 647- Lip: 24- Hc: 91- Pro: 31 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan integral y agua Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 41- Pro: 31 **4**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Plátano - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 42 **5**	- Arroz guisado con magro y verduras - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 654- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 21 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 504- Lip: 25- Hc: 49- Pro: 25 **9**	- Menestra de verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 24 **10**	- Arroz guisado con pollo - Salmón al horno con rodajas de tomate - Mandarina - Pan integral y agua Kcal: 769- Lip: 36- Hc: 81- Pro: 32 **11**	- Lentejas eco estofadas con chorizo - Pisto manchego con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 612- Lip: 26- Hc: 65- Pro: 29 **12**	- Macarrones integrales c/tomate y atún - Tortilla de champiñón con lechuga y zanahoria - Pera - Pan integral y agua Kcal: 655- Lip: 31- Hc: 82- Pro: 24 **13**
- Coditos con salsa de tomate - Bacalao en salsa con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 640- Lip: 25- Hc: 85- Pro: 26 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas a la jardinera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 **17**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **18**	- Arroz integral con salsa de tomate - Salmón a la naranja con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 674- Lip: 28- Hc: 80- Pro: 26 **19**	- Judías blancas estofadas con calabaza - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera - Pan integral y agua Kcal: 658- Lip: 39- Hc: 69- Pro: 24 **20**
- Espaguetis integrales con tomate y bacon - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 609- Lip: 25- Hc: 76- Pro: 27 **23**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla de york con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 567- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 26 **24**	- Judías verdes con tomate - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 531- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 29 **25**	- Arroz frito tres delicias con york, huevo y guisantes - Filete de dorado al horno con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 710- Lip: 29- Hc: 93- Pro: 23 **26**	- Patatas a la riojana - Garbanzos salteados con cuscús y verduras - Yogur de soja - Pan integral y agua Kcal: 580- Lip: 19- Hc: 60- Pro: 39 **27**
- Fideuá integral de verduras - Bacalao en salsa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 500- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 22 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
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).

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS A LA LEGUMBRE – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales integrales salteadas con pavo y verduras - Sabrosos de merluza al ajillo con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 691- Lip: 26- Hc: 91- Pro: 31 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan integral y agua Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 41- Pro: 31 **4**	- Sopa juliana de verduras - Ternera a la plancha con verduras salteadas - Plátano - Pan y agua Kcal: 600- Lip: 26- Hc: 65- Pro: 34 **5**	- Arroz guisado con magro y verduras - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 706- Lip: 32- Hc: 82- Pro: 21 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 504- Lip: 25- Hc: 49- Pro: 25 **9**	- Menestra de verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 24 **10**	- Arroz guisado con pollo - Salmón al horno con rodajas de tomate - Mandarina - Pan integral y agua Kcal: 769- Lip: 36- Hc: 81- Pro: 32 **11**	- Coliflor rehogada al ajillo - Hamburguesa vegetal con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 511- Lip: 20- Hc: 69- Pro: 23 **12**	- Macarrones integrales c/tomate y atún - Tortilla de champiñón con lechuga y zanahoria - Natillas - Pan integral y agua Kcal: 722- Lip: 35- Hc: 82- Pro: 28 **13**
- Coditos gratinados con queso - Bacalao en salsa con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 26- Hc: 86- Pro: 26 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Escalopines de ternera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 602- Lip: 26- Hc: 66- Pro: 33 **17**	- Sopa de ave con fideos - Pollo a la plancha con verduras al vapor - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 563- Lip: 21- Hc: 60- Pro: 38 **18**	- Arroz integral con salsa de tomate - Salmón a la naranja con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 674- Lip: 28- Hc: 80- Pro: 26 **19**	- Brócoli gratinado con bechamel - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera - Pan integral y agua Kcal: 584- Lip: 41- Hc: 46- Pro: 24 **20**
- Espaguetis integrales con nata y bacon - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 720- Lip: 38- Hc: 74- Pro: 25 **23**	- Coliflor rehogada al ajillo - Tortilla de york con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 426- Lip: 28- Hc: 32- Pro: 16 **24**	- Crema de puerros - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 580- Lip: 27- Hc: 68- Pro: 27 **25**	- Arroz guisado con pollo - Filete de dorado al horno con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 689- Lip: 26- Hc: 91- Pro: 26 **26**	- Patatas a la riojana - Quinoa salteada con lascas de pollo - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 622- Lip: 25- Hc: 69- Pro: 40 **27**
- Fideuá integral de verduras - Bacalao en salsa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 500- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 22 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
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).

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

MENÚ MUSULMÁN – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales integrales salteadas con pavo y verduras - Sabrosos de merluza al ajillo con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 691- Lip: 26- Hc: 91- Pro: 31 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan integral y agua Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 41- Pro: 31 **4**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Plátano - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 42 **5**	- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 624- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 18 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 504- Lip: 25- Hc: 49- Pro: 25 **9**	- Menestra de verduras - Pollo asado al horno con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 554- Lip: 27- Hc: 56- Pro: 34 **10**	- Arroz guisado con pollo - Salmón al horno con rodajas de tomate - Mandarina - Pan integral y agua Kcal: 769- Lip: 36- Hc: 81- Pro: 32 **11**	- Lentejas eco estofadas con verduras - Hamburguesa vegetal con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 572- Lip: 22- Hc: 79- Pro: 23 **12**	- Macarrones integrales c/tomate y atún - Tortilla de champiñón con lechuga y zanahoria - Natillas - Pan integral y agua Kcal: 722- Lip: 35- Hc: 82- Pro: 28 **13**
- Coditos gratinados con queso - Bacalao en salsa con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 26- Hc: 86- Pro: 26 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas a la jardinera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 **17**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **18**	- Arroz integral con salsa de tomate - Salmón a la naranja con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 674- Lip: 28- Hc: 80- Pro: 26 **19**	- Judías blancas estofadas con calabaza - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera - Pan integral y agua Kcal: 658- Lip: 39- Hc: 69- Pro: 24 **20**
- Espaguetis integrales con tomate y atún - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 556- Lip: 19- Hc: 77- Pro: 27 **23**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla francesa con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 544- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 22 **24**	- Judías verdes con tomate - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 531- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 29 **25**	- Arroz guisado con pollo - Filete de dorado al horno con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 693- Lip: 27- Hc: 91- Pro: 26 **26**	- Patatas guisadas con pollo - Garbanzos salteados con cuscús y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 623- Lip: 22- Hc: 65- Pro: 40 **27**
- Fideuá integral de verduras - Bacalao en salsa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 500- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 22 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
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).

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales integrales salteadas con pavo y verduras - San Jacobo de jamón y queso con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 679- Lip: 30- Hc: 88- Pro: 28 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan integral y agua Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 41- Pro: 31 **4**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Plátano - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 42 **5**	- Arroz guisado con magro y verduras - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 706- Lip: 32- Hc: 82- Pro: 21 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Taquitos de jamón y queso con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 620- Lip: 37- Hc: 53- Pro: 28 **9**	- Menestra de verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 24 **10**	- Arroz guisado con pollo - Escalopines de ternera con rodajas de tomate - Mandarina - Pan integral y agua Kcal: 724- Lip: 29- Hc: 80- Pro: 39 **11**	- Lentejas eco estofadas con chorizo - Hamburguesa vegetal con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 599- Lip: 24- Hc: 79- Pro: 26 **12**	- Macarrones integrales c/tomate y pavo - Tortilla de champiñón con lechuga y zanahoria - Natillas - Pan integral y agua Kcal: 777- Lip: 36- Hc: 82- Pro: 37 **13**
- Coditos gratinados con queso - Ragú de pavo con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 711- Lip: 27- Hc: 84- Pro: 42 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas a la jardinera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 **17**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **18**	- Arroz integral con salsa de tomate - Lomo de sajonia con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 638- Lip: 25- Hc: 78- Pro: 26 **19**	- Judías blancas estofadas con calabaza - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera - Pan integral y agua Kcal: 658- Lip: 39- Hc: 69- Pro: 24 **20**
- Espaguetis integrales con nata y bacon - Lomo a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 802- Lip: 45- Hc: 73- Pro: 31 **23**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla de york con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 567- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 26 **24**	- Judías verdes con tomate - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 531- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 29 **25**	- Arroz frito tres delicias con york, huevo y guisantes - Escalopines de ternera con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 730- Lip: 28- Hc: 87- Pro: 26 **26**	- Patatas a la riojana - Garbanzos salteados con cuscús y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 635- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 39 **27**
- Fideuá integral de verduras - Tortilla francesa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 440- Lip: 20- Hc: 50- Pro: 17 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
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).