

# MENU ESCOLAR

LUNES

1 687 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 17

ESTOFADO  
NUGUETS DE POLLO  
LECHUGA Y MAIZ  
NATILLAS

8 798 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS CON PATATAS  
FRUTA

15 621 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 9

**CARNAVAL**

22

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
COSTILLA, CHORIZO, POLLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

MARTES

2 863 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
PALOMETA A LA ANDALUZA  
CON MENESTRA  
FRUTA

9 694 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

CREMA DE CALABACIN  
MERLUZA A LA ROMANA  
CON PURÉ DE PATATA  
FRUTA

16 655 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

**CARNAVAL**

23

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN  
ATÚN EMPANADO CON  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

MIÉRCOLES

3 569 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 37 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA

10 669 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 50 G.: 7

ESPIRALES CON ATÚN  
EMPANADO DE AVE Y QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17 564 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 30 G.: 4

**CARNAVAL**

24

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, Y  
ACEITUNAS VERDES  
FRUTA

JUEVES

4 798 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 9

ARROZ EN PAELLA  
LOMO DE CERDO CON  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11 744 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 24 G.: 7

POTAGE DE GARBANZOS  
RABAS DE CALAMAR CON  
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18 619 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 16

SOPA DE ESTRELLAS  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN  
ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  
FRUTA

25

ESPAGUETIS A LA BOLONESA  
HUEVOS RELLENOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

VIERNES

5 672 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 52 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSO DE POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

12 786 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 12

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**

ARROZ TRES DEICIAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR

19

PATATAS A LA RIOJANA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES Y ZANAHORIA  
FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS  
BACALAO A LA PORTUGUESA  
FRUTA

NOTAS: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P. Proteínas/ H. Hidratos de Carbono / L. Lípidos / G. ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,5g P, 4,8 g HC, 1,6 g L, 1,6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.





**Si hemos Comido:**

Cereales, féculas o legumbres	→	<b>Podemos Cenar:</b>
Verduras	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Carne	→	Cereales o féculas
Pescado	→	Pescado o huevo
Huevo	→	Carne magra o huevo
Fruta	→	Pescado o carne magra
Lácteos	→	Lácteos o fruta
		Fruta

**1** Estamos preparados para garantizar la seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.



**LOS GUARDIANES DE LA SALUD**

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

**2**

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



**3**

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.



Notas