



Menú SEPTIEMBRE_26

PRIMER CICLO DE INFANTIL (0-3 AÑOS)



Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Puré de patata y zanahoria Huevos revueltos con guarnición	***** *****	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Lentejas estofadas Pescado al horno en salsa de tomate	Judías verdes al ajo arriero Albóndigas caseras con guisantes
329 kcal · Prot 15 g · Lip 13 g · HC 38 g		428 kcal · Prot 17 g · Lip 16 g · HC 54 g	367 kcal · Prot 21 g · Lip 11 g · HC 46 g	365 kcal · Prot 19 g · Lip 13 g · HC 43 g
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
***** *****	***** *****	***** *****	***** *****	***** *****
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Paella casera de verduras y pollo con ensalada mixta	Crema de verduras Pescado al horno en salsa verde	Cocido tradicional con sus acompañamientos	Judías verdes al ajo arriero Pollo guisado con champiñones	Crema de patata y zanahoria Filetes rusos caseros con salsa de tomate
374 kcal · Prot 18 g · Lip 10 g · HC 53 g	326 kcal · Prot 20 g · Lip 10 g · HC 39 g	421 kcal · Prot 22 g · Lip 17 g · HC 45 g	331 kcal · Prot 21 g · Lip 11 g · HC 37 g	370 kcal · Prot 20 g · Lip 14 g · HC 41 g
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
Crema de calabacín Muslo de pollo asado con patata asada	Arroz tres delicias Hamburguesa casera	Crema suave de verduras Pescado al horno con patata panadera	Lentejas estofadas Tortilla francesa con zanahoria cocida	Macarrones con salsa de tomate San Jacobo casero con lechuga
350 kcal · Prot 22 g · Lip 14 g · HC 34 g	454 kcal · Prot 22 g · Lip 18 g · HC 51 g	344 kcal · Prot 20 g · Lip 10 g · HC 43 g	355 kcal · Prot 18 g · Lip 11 g · HC 46 g	465 kcal · Prot 21 g · Lip 21 g · HC 48 g

Los aportes nutricionales indicados son valores teóricos aproximados, calculados tomando como referencia raciones habituales para alumnado de 1 a 3 años. Las cantidades servidas se adaptan a la edad y necesidades del alumnado, de modo que los más pequeños recibirán una cantidad menor y los mayores una cantidad algo superior.



Menú SEPTIEMBRE_26

INFANTIL (3-6 AÑOS), PRIMARIA Y ESO

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Puré de patata y zanahoria Huevos revueltos con guarnición	***** *****	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Lentejas estofadas Pescado al horno en salsa de tomate	Judías verdes al ajo arriero Albóndigas caseras con ensalada mixta
526 kcal · Prot 24 g · Lip 22 g · HC 58 g		683 kcal · Prot 28 g · Lip 27 g · HC 82 g	586 kcal · Prot 36 g · Lip 18 g · HC 70 g	576 kcal · Prot 32 g · Lip 24 g · HC 58 g
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
***** *****	***** *****	***** *****	***** *****	***** *****
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Paella casera de verduras y pollo con ensalada mixta	Crema de verduras Pescado al horno en salsa verde	Cocido tradicional con sus acompañamientos	Judías verdes al ajo arriero Pollo guisado con lechuga	Crema de patata y zanahoria Filetes rusos caseros con salsa de tomate
582 kcal · Prot 30 g · Lip 18 g · HC 75 g	488 kcal · Prot 32 g · Lip 20 g · HC 45 g	625 kcal · Prot 35 g · Lip 25 g · HC 65 g	478 kcal · Prot 34 g · Lip 18 g · HC 45 g	552 kcal · Prot 32 g · Lip 24 g · HC 52 g
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
Crema de calabacín Muslo de pollo asado con ensalada mixta	Arroz tres delicias Hamburguesa casera con ensalada variada	Crema suave de verduras Pescado al horno con patata panadera	Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga	Macarrones con salsa de tomate San Jacobo casero con lechuga
510 kcal · Prot 34 g · Lip 22 g · HC 44 g	712 kcal · Prot 35 g · Lip 28 g · HC 80 g	522 kcal · Prot 32 g · Lip 18 g · HC 58 g	536 kcal · Prot 29 g · Lip 20 g · HC 60 g	737 kcal · Prot 34 g · Lip 29 g · HC 85 g

Aportes calóricos teóricos calculados aprox. para niños de 6 a 9 años. Las raciones se adaptan a la edad del alumnado, de modo que los más pequeños ingerirán menos cantidad y los mayores algo más.

Postre: fruta de temporada o yogur.



Propuesta de cenas

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Crema de calabacín + merluza al horno	—	Ensalada completa de garbanzos y verduras	Crema de verduras + pollo a la plancha	Pizza saludable de verduras y mozzarella
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
—	—	—	—	—
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Crema de verduras + pescado blanco	Ensalada de tomate + pavo a la plancha	Verduras salteadas + tortilla francesa	Crema de calabacín + merluza al horno	Ensalada completa + pollo a la plancha
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
Crema de verduras + pescado blanco	Ensalada de tomate y queso fresco + pan integral	Wrap integral de pollo y verduras	Crema de verduras + pescado blanco	Wok de verduras con gambas