



BASAL

LUNES



7
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

14
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

21
Coditos napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



MARTES

1
Patatas con costilla
Varitas de merluza
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

8
Crema de legumbres
Buñuelos de bacalao
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Arroz con tomate
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

22
Paella
Chispas de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14



MIÉRCOLES

2
Macarrones napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

9
Fideos a la cazuela
Salmón en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

16
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

23
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12



JUEVES

3
Crema de calabaza
Pizza
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

10
Sopa de letras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

17
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

24
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9



VIERNES

4
Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

11
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

18
Cocido andaluz
Abadejo a la marinera
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12



Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuetes 6-Soja 7-Lácteos 8-Frutos secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuz 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	749,5	861,7	568,5	728,5			687,9	853,9	595,1	598,9	659,5			537,5	760,7	728,9	586,7	661,9			758,9	726,5	618,5	869,5							
Valor energético (Kj)	3139,1	3606,5	2384,5	3049,7			2881,9	3575,1	2491,9	2509,3	2761,5			2252,1	3185,5	3054,1	2458,9	2772,3			3175,9	3040,5	2589,7	3643,1							
Grasas (g)	38,98	36,94	20,98	28,76			21,76	39,66	20,66	23,34	19,48			22,28	20,24	28,66	30,12	25,74			24,76	21,38	28,86	48,18							
Grasas saturadas (g)	8,36	7,8	7,58	6,06			4,44	4,56	5,06	6,58	3,38			4,06	4,9	6,26	5,9	5,68			4,24	3,18	9,56	8,36							
Hidratos de Carbono (g)	69,95	94,61	73,93	71,27			87,49	93,15	73,99	56,07	90,33			52,35	114,11	76,35	60,33	74,57			95,09	105,33	55,77	67,25							
Azúcares (g)	19,7	18,88	26,64	21,88			21,2	25,84	17,26	15,6	21,64			23,2	16,38	18,94	23,12	23,2			23	20,84	15,78	22							
Proteínas (g)	24,3	31,76	15,84	36,08			30,28	23,36	23,72	36,68	24,64			27,3	28,06	32,26	15,82	24,68			32,58	25,14	30,48	31,2							
Sal (g)	2,37	1,98	2,05	1,7			1,58	3,06	1,25	1,54	1,25			1,63	4,28	1,6	2,1	1,3			1,48	2,15	4,04	2,87							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.



tostada con jamón

Un buen desayuno:



zumo natural de naranja



1 yogurt natural





SIN LECHE DE VACA

LUNES



7
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

14
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Coditos napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



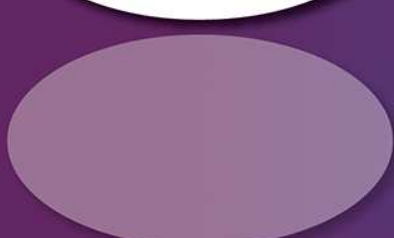
MARTES

1
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

8
Crema de legumbres
Abadejo en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

15
Arroz con tomate
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8

22
Paella
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14



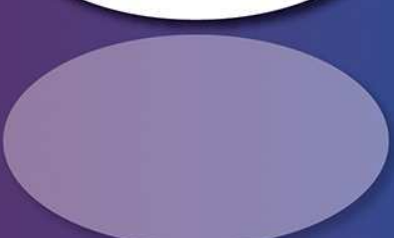
MIÉRCOLES

2
Macarrones napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12

9
Fideos a la cazuela
Salmón en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9,12

16
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

23
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12



JUEVES

3
Crema de calabaza
Pizza sin leche
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

10
Sopa de letras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

17
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

24
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9



VIERNES

4
Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

11
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

18
Garbanzos con verduras
Abadejo a la marinera
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12



Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuetes 6-Soja 7-Lácteos 8-Frutos secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuz 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	466,5	757,7	517,5	636,5			687,9	480,9	491,1	494,9	659,5			503,5	656,7	624,9	586,7	575,9			758,9	636,5	514,5	765,5							
Valor energético (Kj)	1953,1	3168,5	2170,5	2665,7			2881,9	2014,1	2053,9	2071,3	2761,5			2110,1	2747,5	2616,1	2458,9	2412,3			3175,9	2665,5	2151,7	3205,1							
Grasas (g)	22,58	33,34	12,38	20,16			21,76	12,76	17,06	19,74	19,48			19,88	16,64	25,06	30,12	18,34			24,76	15,08	25,26	44,58							
Grasas saturadas (g)	4,06	5,7	1,78	3,06			4,44	1,76	2,96	4,48	3,38			3,06	2,8	4,16	5,9	2,48			4,24	2,58	7,46	6,26							
Hidratos de Carbono (g)	35,35	81,81	84,73	70,07			87,49	67,35	61,19	43,27	90,33			56,75	101,31	63,55	60,33	72,77			95,09	95,03	42,97	54,45							
Azúcares (g)	6,7	6,78	24,44	21,28			21,2	25,14	5,16	3,5	21,64			24,6	4,28	6,84	23,12	23,6			23	21,14	3,68	9,9							
Proteínas (g)	27,6	27,66	13,04	33,48			30,28	16,86	19,62	32,58	24,64			20,7	23,96	28,16	15,82	20,88			32,58	27,24	26,38	27,1							
Sal (g)	1,63	1,84	0,75	1,5			1,58	0,46	1,11	1,4	1,25			1,63	4,14	1,46	2,1	0,88			1,48	1,55	3,9	2,73							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.



tostada con jamón

Un buen desayuno:



zumo natural de naranja



1 yogurt natural





SIN LECHE NI HUEVO

LUNES



7
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

14
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Macarrones napolitana (sin huevo)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12



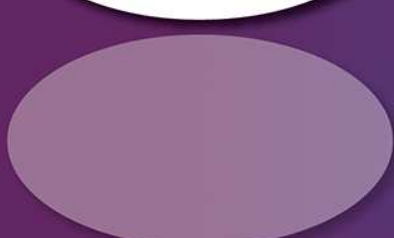
MARTES

1
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

8
Crema de legumbres
Abadejo en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

15
Arroz con tomate
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8

22
Paella
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14



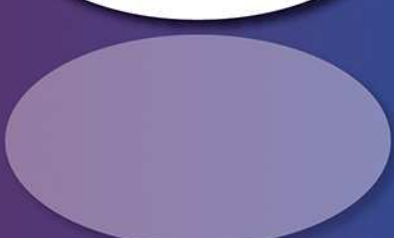
MIÉRCOLES

2
Macarrones napolitana (sin huevo)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

9
Fideos a la cazuela (sin huevo)
Salmón en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

16
Lentejas con verduras
Lagrimitas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12

23
Sopa de fideos (sin huevo)
Lomo a la castellana
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12



JUEVES

3
Crema de calabaza
Pizza sin leche
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

10
Sopa de fideos (sin huevo)
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12

17
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

24
Alubias con verduras
Merluza en amarillo
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12



VIERNES

4
Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

11
Puchero de garbanzos
Hamburguesa de pollo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

18
Garbanzos con verduras
Abadejo a la marinera
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12



Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuetes 6-Soja 7-Lácteos 8-Frutos secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuz 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	466,5	687,7	517,5	636,5			687,9	480,9	493,1	558,9	664,5			503,5	656,7	601,9	586,7	575,9			756,9	636,5	578,5	574,5							
Valor energético (Kj)	1953,1	2876,5	2170,5	2665,7			2881,9	2014,1	2061,9	2339,3	2782,5			2110,1	2747,5	2519,1	2458,9	2412,3			3167,9	2665,5	2419,7	2405,1							
Grasas (g)	22,58	24,84	12,38	20,16			21,76	12,76	17,46	17,34	21,28			19,88	16,64	21,46	30,12	18,34			24,96	15,08	22,86	21,78							
Grasas saturadas (g)	4,06	4,1	1,78	3,06			4,44	1,76	3,56	4,28	4,78			3,06	2,8	3,76	5,9	2,48			4,04	2,58	7,26	3,66							
Hidratos de Carbono (g)	35,35	85,21	84,73	70,07			87,49	67,35	65,39	68,47	86,53			56,75	101,31	57,75	60,33	72,77			100,09	95,03	68,17	51,65							
Azúcares (g)	6,7	5,48	24,44	21,28			21,2	25,14	3,96	3,1	22,24			24,6	4,28	7,24	23,12	23,6			21,8	21,14	3,28	9,3							
Proteínas (g)	27,6	26,56	13,04	33,48			30,28	16,86	15,82	29,18	25,04			20,7	23,96	35,26	15,82	20,88			27,18	27,24	22,98	32,4							
Sal (g)	1,63	1,64	0,75	1,5			1,58	0,46	1,11	1,4	2,55			1,63	4,14	1,57	2,1	0,88			1,58	1,55	3,9	1,63							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.



tostada con jamón

Un buen desayuno:



zumo natural de naranja



1 yogurt natural





SIN PESCADO

LUNES



7
Arroz salteado
Jamón asado en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

14
Patatas con ternera
Hamburguesa de pollo plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,7,9,12

21
Coditos napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



MARTES

1
Patatas con costilla
Revuelto de champiñones
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

8
Crema de legumbres
Huevos con verduras
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

15
Arroz con tomate
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

22
Arroz salteado
Huevos con verduras
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



MIÉRCOLES

2
Macarrones napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

9
Fideos a la cazuela
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

16
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

23
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12



JUEVES

3
Crema de calabaza
Pizza sin gluten
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

10
Sopa de letras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

17
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

24
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9



VIERNES

4
Lentejas estofadas
Pechuga de pavo en salsa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9

11
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

18
Cocido andaluz
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12



Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuetes 6-Soja 7-Lácteos 8-Frutos secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuz 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	617,5	944,7	510,5	609,5			765,9	517,38	908,1	598,9	659,5			621,5	760,7	728,9	586,7	836,9			758,9	675,38	618,5	869,5							
Valor energético (Kj)	2587,1	3954,5	2141,5	2551,7			3209,9	2166,6	3801,9	2509,3	2761,5			2603,1	3185,5	3054,1	2458,9	3508,3			3175,9	2828,6	2589,7	3643,1							
Grasas (g)	32,88	47,94	13,38	21,96			22,76	19,116	50,16	23,34	19,48			32,48	20,24	28,66	30,12	36,74			24,76	21,116	28,86	48,18							
Grasas saturadas (g)	7,46	8	4,78	4,96			4,64	3,448	8,76	6,58	3,38			6,86	4,9	6,26	5,9	8,58			4,24	3,848	9,56	8,36							
Hidratos de Carbono (g)	51,45	96,21	76,73	69,77			109,89	57,718	78,19	56,07	90,33			56,45	114,11	76,35	60,33	76,17			95,09	102,31	55,77	67,25							
Azúcares (g)	19,4	19,28	24,84	21,48			19,8	23,52	18,16	15,6	21,64			24,1	16,38	18,94	23,12	23,8			23	18,72	15,78	22							
Proteínas (g)	24,5	26,26	16,24	24,68			27,08	21,28	31,32	36,68	24,64			20,1	28,06	32,26	15,82	41,38			32,58	15,88	30,48	31,2							
Sal (g)	1,87	2,88	1,65	1			1,38	0,89	3,05	1,54	1,25			2,83	4,28	1,6	2,1	2			1,48	1,29	4,04	2,87							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.



tostada con jamón

Un buen desayuno:



zumo natural de naranja



1 yogurt natural

