

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Crema de calabaza con picatostes - Calamares enharinados con lechuga y zanahoria - Yogur de soja - Pan integral y agua  Kcal: 569- Lip: 26,7- Hc: 49,4- Pro: 27,7 <b>1</b>
- Sopa se marisco con mejillones, calamares y patata - Lomo de Sajonia con zanahorias eco asadas - Melocotón y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 564- Lip: 10,3- Hc: 76,5- Pro: 34,6 <b>4</b>	- Espaguetis integrales con aceite y brócoli - Calabacín relleno con huevo  - Manzana y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 582- Lip: 16- Hc: 74- Pro: 29,3 <b>5</b>	- Judías pintas estofadas con arroz - Escalopines de ternera en salsa con champiñones - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 600- Lip: 22,2- Hc: 50,5- Pro: 40,3 <b>6</b>	- Coliflor rehogada  - Merluza en salsa verde con patatas - Pera y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 556- Lip: 11- Hc: 81- Pro: 28,6 <b>7</b>	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con lentejas rojas en vinagreta  - Yogur de soja - Pan integral y agua  Kcal: 610- Lip: 36- Hc: 32,6- Pro: 31,8 <b>8</b>
<b>DÍA NO LECTIVO</b>  <b>11</b>	<b>FIESTA DE LA HISPANIDAD</b>  <b>12</b>	- Arroz integral eco caldoso de verduras - Taquitos de atún salteados con tomate y maíz - Manzana ecológica y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 614- Lip: 19,9- Hc: 77,5- Pro: 25 <b>13</b>	- Menestra de verduras - Ragout de ternera en salsa con puré de patatas - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 597- Lip: 11,8- Hc: 77,7- Pro: 36,9 <b>14</b>	- Espirales integrales con tomate - Huevos Aurora con lechuga  - Yogur de soja - Pan integral y agua  Kcal: 594- Lip: 14,8- Hc: 69,7- Pro: 37,9 <b>15</b>
- Calabaza asada con arroz y arándanos - Palometa al horno con tomate y calabacín a la plancha - Plátano y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 613- Lip: 11,5- Hc: 95- Pro: 26,1 <b>18</b>	- Potaje de garbanzos eco con espinacas - Filete de pollo adobado con ensalada de escarola al ajillo - Melocotón y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 635- Lip: 20,9- Hc: 66,1- Pro: 36,6 <b>19</b>	- Macarrones integrales salteados con champiñones y tomate cherry - Tortilla francesa con lechuga y zanahoria - Manzana y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 635- Lip: 16,9- Hc: 85- Pro: 25,6 <b>20</b>	- Sopa de verduras - Lacón asado al horno con cachelos y grelos rehogados - Pera y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 643- Lip: 23,1- Hc: 67,5- Pro: 35 <b>21</b>	- Patatas guisadas a la riojana - Salmón al horno con lechuga y tomate  - Yogur de soja - Pan y agua  Kcal: 639- Lip: 29,3- Hc: 57,1- Pro: 32,6 <b>22</b>
- Crema de zanahorias  - Rape en salsa con salteado de verduras y quinoa  - Plátano y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 582- Lip: 16- Hc: 74- Pro: 29,3 <b>25</b>	- Risotto integral de setas  - Tortilla de calabacín con tomate en rodajas  - Melocotón y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 631- Lip: 23,7- Hc: 75,6- Pro: 23,9 <b>26</b>	- Salmorejo cordobés  - Filete de bacalao con patatas panaderas  - Manzana y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 630- Lip: 19,1- Hc: 76,4- Pro: 32,1 <b>27</b>	- Lentejas con verduras  - Huevos poché florentina al horno con ensalada ecológica - Pera y bebida de soja - Pan y agua  Kcal: 630- Lip: 16,1- Hc: 77,4- Pro: 32,1 <b>28</b>	<b>Jornada Griega</b> (Fasolakia/ Tiras de pollo con lechuga, tomate y zanahoria / Mandarina)  Kcal: 573- Lip: 24,9- Hc: 52,1- Pro: 31,1 <b>29</b>

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. 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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años (niños).

**MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS**

**OCTUBRE 2021**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Crema de calabaza con picatostes - Calamares enharinados con lechuga y zanahoria - Yogur natural - Pan y agua  Kcal: 612- Lip: 26,7- Hc: 62,4- Pro: 26,7 1
- Sopa de marisco con mejillones, calamares y patata - Lomo de Sajonia con zanahorias eco asadas - Melocotón y leche - Pan y agua  Kcal: 616- Lip: 14,3- Hc: 81,5- Pro: 34,6 4	- Espaguetis con queso y brócoli - Calabacín relleno con huevo  - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 634- Lip: 20- Hc: 79- Pro: 29,3 5	- Judías pintas estofadas con arroz - Escalopines de ternera en salsa con champiñones - Mandarina y leche - Pan y agua  Kcal: 652- Lip: 26,2- Hc: 55,5- Pro: 40,3 6	- Coliflor gratinada - Merluza en salsa verde con patatas  - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 604- Lip: 13- Hc: 86- Pro: 28,6 7	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con lentejas rojas en vinagreta  - Yogur natural - Pan y agua  Kcal: 653- Lip: 36- Hc: 45,6- Pro: 30,8 8
<b>DÍA NO LECTIVO</b>  11	<b>FIESTA DE LA HISPANIDAD</b>  12	- Arroz eco caldoso de verduras - Taquitos de atún salteados con tomate y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua  Kcal: 666- Lip: 23,9- Hc: 83,5- Pro: 25 13	- Menestra de verduras - Ragout de ternera en salsa con puré de patatas - Mandarina y leche - Pan y agua  Kcal: 649- Lip: 15,8- Hc: 82,7- Pro: 36,9 14	- Espirales con tomate - Huevos Aurora con lechuga  - Actimel - Pan y agua  Kcal: 637- Lip: 14,8- Hc: 82,7- Pro: 36,9 15
- Calabaza asada con arroz y arándanos - Palometa al horno con tomate y calabacín a la plancha - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 665- Lip: 15,5- Hc: 100- Pro: 26,1 18	- Potaje de garbanzos eco con espinacas - Filete de pollo adobado con ensalada de escarola al ajillo - Melocotón y leche - Pan y agua  Kcal: 687- Lip: 24,9- Hc: 71,1- Pro: 36,6 19	- Macarrones salteados con champiñones y tomate cherry - Tortilla francesa con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 687- Lip: 20,9- Hc: 90- Pro: 25,6 20	- Sopa de verduras - Lacón asado al horno con cachelos y grelos rehogados - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 695- Lip: 27,1- Hc: 72,5- Pro: 35 21	- Patatas a la riojana - Salmón al horno con lechuga y tomate  - Yogur natural - Pan y agua  Kcal: 682- Lip: 29,3- Hc: 70,1- Pro: 31,6 22
- Crema de zanahorias  - Rape en salsa con salteado de verduras y quinoa  - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 634- Lip: 20- Hc: 79- Pro: 29,3 25	- Risotto de setas - Tortilla de calabacín con tomate en rodajas  - Melocotón y leche - Pan y agua  Kcal: 683- Lip: 27,7- Hc: 80,6- Pro: 23,9 26	- Salmorejo cordobés  - Filete de bacalao con patatas panaderas  - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 682- Lip: 23,1- Hc: 81,4- Pro: 32,1 27	- Lentejas con cobertura de batata gratinada - Huevos florentina al horno con ensalada ecológica - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 682- Lip: 23,1- Hc: 81,4- Pro: 32,1 28	<b>Jornada Griega</b> (Fasolakia / Tiras de pollo con lechuga, tomate y zanahoria / Mandarina)  Kcal: 625- Lip: 28,9- Hc: 57,1- Pro: 31,1 29

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. 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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años (niños).

**MENÚ CELÍACOS**

**OCTUBRE 2021**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Crema de calabaza con picatostes - Calamares enharinados con lechuga y zanahoria - Yogur natural - Pan integral y agua  Kcal: 612- Lip: 26,7- Hc: 62,4- Pro: 26,7 <b>1</b>
- Sopa se marisco con mejillones, calamares y patata - Lomo de Sajonia con zanahorias eco asadas - Melocotón y leche - Pan y agua  Kcal: 616- Lip: 14,3- Hc: 81,5- Pro: 34,6 <b>4</b>	- Espaguetis integrales con queso y brócoli - Calabacín relleno  - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 634- Lip: 20- Hc: 79- Pro: 29,3 <b>5</b>	- Judías pintas estofadas con arroz - Escalopines de ternera en salsa con champiñones - Mandarina y leche - Pan y agua  Kcal: 652- Lip: 26,2- Hc: 55,5- Pro: 40,3 <b>6</b>	- Coliflor gratinada  - Merluza en salsa verde con patatas - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 604- Lip: 13- Hc: 86- Pro: 28,6 <b>7</b>	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con lentejas rojas en vinagreta  - Yogur natural - Pan integral y agua  Kcal: 653- Lip: 36- Hc: 45,6- Pro: 30,8 <b>8</b>
<b>DÍA NO LECTIVO</b>  <b>11</b>	<b>FIESTA DE LA HISPANIDAD</b>  <b>12</b>	- Arroz integral eco caldoso de verduras - Taquitos de atún salteados con tomate y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua  Kcal: 666- Lip: 23,9- Hc: 83,5- Pro: 25 <b>13</b>	- Menestra de verduras - Ragout de ternera en salsa con puré de patatas - Mandarina y leche - Pan y agua  Kcal: 649- Lip: 15,8- Hc: 82,7- Pro: 36,9 <b>14</b>	- Espirales integrales con tomate - Solla al horno con lechuga y zanahoria  - Actimel - Pan integral y agua  Kcal: 566- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 27 <b>15</b>
- Calabaza asada con arroz y arándanos - Palometa al horno con tomate y calabacín a la plancha - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 665- Lip: 15,5- Hc: 100- Pro: 26,1 <b>18</b>	- Potaje de garbanzos eco con espinacas - Filete de pollo adobado con ensalada de escarola al ajillo - Melocotón y leche - Pan y agua  Kcal: 687- Lip: 24,9- Hc: 71,1- Pro: 36,6 <b>19</b>	- Macarrones integrales salteados con champiñones y tomate cherry - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 549- Lip: 20- Hc: 75- Pro: 29 <b>20</b>	- Sopa de verduras - Lacón asado al horno con cachelos y grelos rehogados - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 695- Lip: 27,1- Hc: 72,5- Pro: 35 <b>21</b>	- Patatas a la riojana - Salmón al horno con lechuga y tomate  - Yogur natural - Pan y agua  Kcal: 682- Lip: 29,3- Hc: 70,1- Pro: 31,6 <b>22</b>
- Crema de zanahorias  - Rape en salsa con salteado de verduras y quinoa - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 634- Lip: 20- Hc: 79- Pro: 29,3 <b>25</b>	- Risotto integral de setas  - Lomo fresco con tomate en rodajas - Melocotón y leche - Pan y agua  Kcal: 718- Lip: 33- Hc: 78- Pro: 29 <b>26</b>	- Salmorejo cordobés  - Filete de bacalao con patatas panaderas - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 682- Lip: 23,1- Hc: 81,4- Pro: 32,1 <b>27</b>	- Lentejas con cobertura de batata gratinada - Lomo de sajonia con ensalada ecológica - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 765- Lip: 38- Hc: 75- Pro: 41 <b>28</b>	<b>Jornada Griega</b> (Fasolakia/ Gyros de pollo con lechuga, tomate y zanahoria / Mandarina)  Kcal: 625- Lip: 28,9- Hc: 57,1- Pro: 31,1 <b>29</b>

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. 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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años (niños).

**MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO**

**OCTUBRE 2021**