

# MENÚ OCTUBRE - COMIDAS



Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Ensalada Espirales a la italiana con tomate Lomo adobado al horno con patatas Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Tortilla de queso con berenjena a la miel Fruta	Ensalada Sopa de cocido Longanizas de pollo con pimiento al horno Fruta	Arroz al horno Ensalada completa con huevo Lácteo	Ensalada Crema de calabacín Emperador a la plancha con maíz salteado Fruta
Calorías: 731 kcal   HC: 53g   Proteínas: 23,9g   Grasas: 49g				

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada Macarrones boloñesa Ventresca de merluza con calabacín Fruta	FESTIVO	Ensalada Alubias con verduras Tortilla francesa con pimientos al horno Fruta	Ensalada Arroz del senyoret Pechuga de pollo en salsa de tomate Lácteo	FESTIVO
Calorías: 445kcal   HC: 32g   Proteínas: 14.7g   Grasas: 28g				

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Ensalada Arroz milanesa Pota al horno con champiñones Fruta	Ensalada Crema de legumbres Revuelto de verduras con guisantes Fruta	Ensalada Sopa de fideos Muslos de pollo a la plancha con rodajas de tomate Fruta	Ensalada Guisado de patatas y magro Pizza Lácteo	Fideuá Ensalada completa con huevo Fruta
Calorías: 655kcal   HC: 55g   Proteínas: 21g   Grasas: 39g				

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Ensalada Espaguetis carbonara Merluza con hierbas provenzales Fruta	Ensalada Crema de verduras Pechuga de pollo marinada con pisto Fruta	Ensalada Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de atún con calabacín y zanahoria Fruta	Ensalada Paella valenciana Fiambre Lácteo	Ensalada Sopa de estrellitas Bonito con pisto Fruta
Calorías: 686 kcal   HC: 48g   Proteínas: 25g   Grasas: 43g				

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31		
Ensalada Espirales con tomate y atún Limanda horno con salsa mery Fruta	Ensalada Lentejas con verduras y arroz Tortilla de queso con pimiento al horno Fruta	Ensalada Crema de calabacín Pollo al horno con manzana asada Fruta		
Calorías: 670kcal   HC: 45g   Proteínas: 24g   Grasas: 42g				

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ OCTUBRE - CENAS



Lunes	1	Martes	2	Miércoles	3	Jueves	4	Viernes	5
Ensalada con maíz Bacalao al horno Fruta		Crema de puerros Brocheta de pavo con verduras Fruta		Sopa de arroz Calamar a la plancha con ajos tiernos Fruta		Hervido valenciano Tostadas de aguacate Fruta		Verduras salteadas Tortilla de champiñones Fruta	
Lunes	8	Martes	9	Miércoles	10	Jueves	11	Viernes	12
Pisto de verduras Fajita de pollo con verduras Fruta		FESTIVO		Puré de verduras Merluza al horno Fruta		Salteado de zanahorias y cebolla Revuelto de calabacín Fruta		FESTIVO	
Lunes	15	Martes	16	Miércoles	17	Jueves	18	Viernes	19
Ensalada de tomate y queso fresco Lomo de cerdo Fruta		Tempura de verduras Dorada a la plancha con limón Fruta		Berenjenas rellenas de atún Fruta		Crema de verduras Tortilla de ajos tiernos Fruta		Ensalada con mix de lechugas Pechuga de pavo con calabacín Fruta	
Lunes	22	Martes	23	Miércoles	24	Jueves	25	Viernes	26
Sopa de pasta Pollo al horno con cebolla con patata Fruta		Tomates rellenos Emperador en salsa Mery Fruta		Hervido valenciano Merluza en salsa mery Fruta		Verduras a la plancha Tortilla de patata Fruta		Puré de verduras Entremuslo de pollo al ajillo Fruta	
Lunes	29	Martes	30	Miércoles	31	Jueves	Viernes		
Ensalada con aguacate Pizza casera con verduras y atún serrano Fruta		Sopa de fideos Habas con cebolla y jamón Fruta		Pimientos asados Boquerones enharinados Fruta					

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral



# MENÚ NOVIEMBRE - COMIDAS



Jueves

1

Viernes

2

FESTIVO

Ensalada  
Arroz a la cubana  
con huevo duro  
Merluza al horno  
con piña  
Fruta

Calorías: 702kcal | HC: 55g | Proteínas: 21g | Grasas: 43g

Lunes

5

Martes

6

Miércoles

7

Jueves

8

Viernes

9

Ensalada  
Lentejas con verduras  
Tortilla de verduras  
con berenjena a la  
miel  
Fruta

Ensalada  
Espirales a la italiana con  
tomate  
Lomo de cerdo con  
rodajas de tomate  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Emperador a la plancha  
con maíz salteado  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
con calabaza  
Pollo al horno con  
patatas al horno  
Lácteo

Arroz de verduras  
Ensalada completa  
con huevo  
Fruta

Calorías: 631kcal | HC: 49g | Proteínas: 21g | Grasas: 40g

Lunes

12

Martes

13

Miércoles

14

Jueves

15

Viernes

16

Ensalada  
Macarrones boloñesa  
Pota al horno con salsa  
mery  
Fruta

Ensalada  
Hervido valenciano  
Albóndigas con  
verduras  
Fruta

Ensalada  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa con  
zanahoria y calabacín  
Fruta

Ensalada  
Arroz del senyoret  
Pechuga de pavo en  
salsa de tomate  
Lácteo

Ensalada  
Sopa de pescado  
Bacalao enharinado  
con champiñones  
Fruta

Calorías: 613kcal | HC: 46g | Proteínas: 20g | Grasas: 38g

Lunes

19

Martes

20

Miércoles

21

Jueves

22

Viernes

23

Ensalada  
Arroz al horno  
Merluza en salsa  
mery con cebolla  
Fruta

Ensalada  
Crema de legumbres  
Revuelto de verduras  
con guisantes  
Fruta

Ensalada  
Guisado de  
patatas y magro  
Pizza  
Fruta

Ensalada  
Sopa de fideos  
Muslos de pollo a la  
plancha con rodajas  
de tomate  
Lácteo

Fideuá  
Ensalada completa  
con huevo  
Fruta

Calorías: 686 kcal | HC: 57g | Proteínas: 23g | Grasas: 40g

Lunes

26

Martes

27

Miércoles

28

Jueves

29

Viernes

30

Ensalada  
Espaguetis carbonara  
Bacalao con hierbas  
provenzales  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
Pechuga de pavo  
marinada con pisto  
Fruta

Ensalada  
Paella valenciana  
Fiambre  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Bonito con pisto  
Lácteo

Ensalada  
Potaje de garbanzos  
con verduras  
Tortilla de queso con  
calabacín y cebolla  
Fruta

Calorías: 680kcal | HC: 48g | Proteínas: 25g | Grasas: 42g

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ NOVIEMBRE - CENAS



Jueves

1

Viernes

2

FESTIVO

Verduras salteadas  
Revuelto de gambas  
Fruta

Lunes

5

Martes

6

Miércoles

7

Jueves

8

Viernes

9

Berenjenas y patatas  
al horno  
Pechuga de pollo con  
orégano  
Fruta

Sopa de fideos  
Menestra de verduras  
con huevo duro y patata  
Fruta

Pisto  
Salmón con patatas al  
horno  
Fruta

Puré de verduras  
Revuelto de calabacín  
Fruta

Ensalada con queso  
Tostadas de hummus  
con frutos secos  
Fruta

Lunes

12

Martes

13

Miércoles

14

Jueves

15

Viernes

16

Champiñones rellenos  
Merluza a la plancha  
Fruta

Wok de verduras  
Tortilla de patata  
Fruta

Salteado de pimientos y  
berenjena  
Fajitas de pollo con  
verduras  
Fruta

Ensalada de pepino y  
tomate  
Bacalao enharinado  
Fruta

Crema de calabaza  
Solomillo de ternera  
Fruta

Lunes

19

Martes

20

Miércoles

21

Jueves

22

Viernes

23

Ensalada con frutos  
secos  
Revuelto de  
espárragos verdes  
Fruta

Sopa de pasta  
Pollo al horno con  
cebolla y patata  
Fruta

Berenjenas rellenas  
de gambas y  
verduras  
Fruta

Tempura de verduras  
Lubina al horno  
Fruta

Espinacas rehogadas  
con ajetes y piñones  
Huevo frito  
Fruta

Lunes

26

Martes

27

Miércoles

28

Jueves

29

Viernes

30

Crema de puerros  
Brocheta de pavo con  
pimiento  
Fruta

Ensalada con maíz  
Bacalao a la plancha  
Fruta

Verduras salteadas  
Tortilla de  
champiñones  
Fruta

Hervido valenciano  
Tostadas de aguacate  
Fruta

Calabacín a la plancha  
Sepia al ajillo  
Fruta

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral



# MENÚ DICIEMBRE - COMIDAS



Lunes	3	Martes	4	Miércoles	5	Jueves	6	Viernes	7
Ensalada Espirales con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta		Ensalada Lentejas con verduras y jamón Tortilla de patata con pimiento al horno Fruta		Ensalada Crema de verduras con calabaza Muslos de pollo con guisantes Fruta		FESTIVO		Ensalada Sopa de fideos Emperador a la plancha con maíz salteado Fruta	
Calorías: 554kcal   HC: 41g   Proteínas: 19g   Grasas: 34g									

Lunes	10	Martes	11	Miércoles	12	Jueves	13	Viernes	14
Ensalada Macarrones boloñesa Bacalao enharinado con champiñones Fruta		Ensalada Hervido valenciano Nuggets de pollo con pisto Fruta		Ensalada Alubias con verduras Tortilla francesa con zanahoria y calabacín Fruta		Ensalada Arroz del senyoret Pechuga de pollo en salsa de tomate Lácteo		Ensalada Sopa de pescado Pota al horno con manzana asada Fruta	
Calorías: 662kcal   HC: 48g   Proteínas: 21g   Grasas: 42g									

Lunes	17	Martes	18	Miércoles	19	Jueves	20	Viernes	21
Ensalada Arroz milanesa Merluza en salsa mery con cebolla Fruta		Ensalada Crema de legumbres Revuelto de verduras con guisantes Fruta		Ensalada Guisado de patata con magro Pizza Fruta		Ensalada Sopa de fideos Pollo al horno con pimiento asado Lácteo		Fideuá Ensalada completa con huevo Fruta	
Calorías: 654kcal   HC: 55g   Proteínas: 21g   Grasas: 38g									

Lunes	24	Martes	25	Miércoles	26	Jueves	27	Viernes	28
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	

Lunes	31
FESTIVO	

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ DICIEMBRE - CENAS



Lunes 3    Martes 4    Miércoles 5    Jueves 6    Viernes 7

Calabaza asada Salmón con patata hervida y orégano Fruta	Sopa de fideos Guisantes con cebolla y jamón Fruta	Pisto de verduras Fajita de pollo con verduras Fruta	FESTIVO	Crema de verduras Solomillo de ternera con patatas a los pobre Fruta
--	--	--	---------	--

Lunes 10    Martes 11    Miércoles 12    Jueves 13    Viernes 14

Ensalada de tomate y zanahoria Tortilla de patata Fruta	Champiñones rellenos Merluza en salsa Mery Fruta	Wok de verduras Pechuga de pavo con calabacín Fruta	Espárragos blancos Boquerones enharinados Fruta	Ensalada Tostadas de queso y salmón ahumado Fruta
---	--	---	---	---

Lunes 17    Martes 18    Miércoles 19    Jueves 20    Viernes 21

Ensalada con frutos secos Revuelto de ajos tiernos Fruta	Sopa de pasta Entremuslo al ajillo con tomate Fruta	Calabacines rellenos de verduras y atún Fruta	Tempura de verduras Lubina al papillote con zanahoria y cebolla Fruta	Tomates gratinados Huevo frito Fruta
--	---	--	---	--

Lunes 24    Martes 25    Miércoles 26    Jueves 27    Viernes 28

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
---------	---------	---------	---------	---------

Lunes 31

FESTIVO				
---------	--	--	--	--

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral





# MENÚ ENERO - COMIDAS



Martes 1 Miércoles 2 Jueves 3 Viernes 4

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Lunes 7 Martes 8 Miércoles 9 Jueves 10 Viernes 11

Arroz al horno  
Ensalada completa  
con huevo  
Fruta

Ensalada  
Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con  
berenjena a la miel  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Nuggets de pollo con  
pimientos al horno  
Fruta

Ensalada  
Espirales a la italiana con  
tomate  
Muslos de pollo a la plancha  
con rodajas de tomate  
Lácteo

Ensalada  
Crema de calabacín  
Emperador a la plancha  
con maíz salteado  
Fruta

Calorías: 675 kcal | HC: 50g | Proteínas: 27g | Grasas: 40g

Lunes 14 Martes 15 Miércoles 16 Jueves 17 Viernes 18

Ensalada  
Macarrones boloñesa  
Merluza en salsa mery  
con guisantes  
Fruta

Ensalada  
Arroz del senyoret  
Pechuga de pollo  
marinada con  
zanahoria  
Fruta

Ensalada  
Hervido valenciano  
Lomo de cerdo con  
queso en lonchas  
Fruta

Ensalada  
Sopa de pollo  
Bacalao enharinado  
con champiñones  
Lácteo

Ensalada  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa con  
pimientos al horno  
Fruta

Calorías: 691 kcal | HC: 48g | Proteínas: 24g | Grasas: 46g

Lunes 21 Martes 22 Miércoles 23 Jueves 24 Viernes 25

Ensalada  
Arroz milanese  
Pota al horno con  
champiñones  
Fruta

FESTIVO

Ensalada  
Sopa de pescado  
Pechuga de pollo  
marinada con pisto  
Fruta

Fideuá  
Ensalada completa  
con huevo  
Lácteo

Ensalada  
Crema de legumbres  
Revuelto de verduras  
con guisantes  
Fruta

Calorías: 484 kcal | HC: 39g | Proteínas: 15g | Grasas: 29g

Lunes 28 Martes 29 Miércoles 30 Jueves 31

Ensalada  
Espaguetis carbonara  
Merluza con hierbas  
provenzales  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
con calabaza  
Pollo al horno con  
patatas al horno  
Fruta

Ensalada  
Potaje de garbanzos  
con verduras  
Tortilla de atún con  
calabacín y zanahoria  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Bacalao al horno con  
piña  
Lácteo

Calorías: 660kcal | HC: 48g | Proteínas: 23g | Grasas: 40g

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ ENERO - CENAS



Martes 1 Miércoles 2 Jueves 3 Viernes 4

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Lunes 7 Martes 8 Miércoles 9 Jueves 10 Viernes 11

Puré de verduras  
Hamburguesa de ternera  
Fruta

Crema de calabacín  
Merluza en salsa  
Mery  
Fruta

Salteado de pimiento y berenjenas  
Bacalao al horno  
Fruta

Puré de verduras  
Revuelto de calabacín  
Fruta

Sopa de fideos  
Menestra de verduras con huevo duro y patata  
Fruta

Lunes 14 Martes 15 Miércoles 16 Jueves 17 Viernes 18

Ensalada con frutos secos  
Tortilla de espárragos  
Fruta

Pisto  
Lubina a la plancha con limón  
Fruta

Crema de verduras  
Pizza casera de verduras y jamón serrano  
Fruta

Ensalada de tomate y zanahoria  
Pechuga de pavo con calabacín  
Fruta

Ensalada con mix de lechugas  
Calamar enharinado  
Fruta

Lunes 21 Martes 22 Miércoles 23 Jueves 24 Viernes 25

Sopa de pasta  
Pollo al horno con cebolla con patata  
Fruta

FESTIVO

Wok de verduras con semillas  
Tortilla de patata  
Fruta

Berenjenas asadas  
Boquerones enharinados  
Fruta

Puré de verduras  
Entremuslo de pollo al ajillo  
Fruta

Lunes 28 Martes 29 Miércoles 30 Jueves 31

Sopa de fideos  
Habas con cebolla y jamón  
Fruta

Ensalada con queso fresco  
Revuelto de ajos tiernos  
Fruta

Hervido valenciano  
Emperador en salsa mery  
Fruta

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral





# MENÚ FEBRERO - COMIDAS



Viernes 1

Ensalada  
Arroz a la cubana  
con huevo duro  
Merluza al horno  
con piña  
Fruta

Calorías: 702 kcal | HC: 55g | Proteínas: 21g | Grasas: 43g

Lunes 4    Martes 5    Miércoles 6    Jueves 7    Viernes 8

Ensalada  
Espirales a la italiana con  
tomate  
Bacalao al horno con  
hierbas provenzales y  
pimiento asado  
Fruta

Ensalada  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa con  
zanahoria y calabacín  
Fruta

Ensalada  
Crema de calabacín  
Pollo al horno con  
patatas al horno  
Fruta

Ensalada  
Arroz milanese  
Merluza en salsa  
mery con cebolla  
Lácteo

Fideuá  
Ensalada completa  
con huevo duro  
Fruta

Calorías: 646kcal | HC: 53g | Proteínas: 20g | Grasas: 38g

Lunes 11    Martes 12    Miércoles 13    Jueves 14    Viernes 15

Ensalada  
Macarrones boloñesa  
Pota al horno con  
champiñones  
Fruta

Ensalada  
Hervido valenciano  
Longanizas de pollo  
con verduras  
Fruta

Ensalada  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata con  
berenjena a la miel  
Fruta

Ensalada  
Arroz del senyoret  
Pechuga de pollo en  
salsa de tomate  
Lácteo

Ensalada  
Sopa de pescado  
Bacalao enharinado  
con piña al horno  
Fruta

Calorías: 690kcal | HC: 50g | Proteínas: 19g | Grasas: 45g

Lunes 18    Martes 19    Miércoles 20    Jueves 21    Viernes 22

Arroz al horno  
Ensalada completa  
con huevo duro  
Fruta

Ensalada  
Sopa de pescado  
Emperador a la plancha  
con maíz salteado  
Fruta

Ensalada  
Crema de calabacín  
Pizza  
Fruta

Ensalada  
Espirales con tomate atún  
Muslos de pollo a la  
plancha con rodajas de  
tomate  
Lácteo

Ensalada  
Lentejas con verduras  
Tortilla de queso con  
zanahoria  
Fruta

Calorías: 683kcal | HC: 51g | Proteínas: 24g | Grasas: 42g

Lunes 25    Martes 26    Miércoles 27    Jueves 28    Viernes

Ensalada  
Espaguetis carbonara  
Merluza al horno con  
pimiento  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
con calabaza  
Pechuga de pavo  
marinada con pisto  
Fruta

Ensalada  
Paella valenciana  
Fiambre  
Fruta

Ensalada  
Sopa de pollo  
Bonito con pisto  
Lácteo

Calorías: 667kcal | HC: 48g | Proteínas: 24g | Grasas: 41g

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ FEBRERO - CENAS



Viernes 1

Verduras salteadas  
Revuelto de gambas  
Fruta

Lunes 4    Martes 5    Miércoles 6    Jueves 7    Viernes 8

Ensalada de tomate  
con aguacate  
Pechuga de pollo con  
orégano  
Fruta

Sopa de estrellitas  
Alcachofas con jamón  
Fruta

Salteado de pimientos  
y berenjena  
Papillote de salmón  
con patatas  
Fruta

Verduras al horno  
con orégano  
Revuelto de calabacín  
Fruta

Ensalada con queso  
Fajitas con hummus y  
verduras  
Fruta

Lunes 11    Martes 12    Miércoles 13    Jueves 14    Viernes 15

Ensalada con queso  
Revuelto de ajos  
tiernos  
Fruta

Champiñones rellenos  
Merluza a la plancha  
Fruta

Pisto  
Pechuga de pavo  
salteado con verduras y  
semillas  
Fruta

Pimientos asados  
Emperador en salsa  
mery  
Fruta

Crema de calabaza  
Solomillo de ternera  
Fruta

Lunes 18    Martes 19    Miércoles 20    Jueves 21    Viernes 22

Berenjenas rellenas  
de jamón y verduras  
Fruta

Ensalada  
Sepia al ajillo  
Fruta

Tempura de verduras  
Bacalao al horno con  
pimientos  
Fruta

Wok de verduras  
Tortilla de patata  
Fruta

Sopa de pasta  
Entremuslos de  
pollo al ajillo con  
cebolla pochada  
Fruta

Lunes 25    Martes 26    Miércoles 27    Jueves 28    Viernes

Crema de puerros  
Brocheta de pollo con  
champiñones  
Fruta

Ensalada con maíz  
Bacalao a la plancha  
Fruta

Verduras salteadas  
Revuelto de habas  
Fruta

Hervido valenciano  
Tostadas de aguacate  
Fruta

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral



# MENÚ MARZO - COMIDAS



Viernes 1

Arroz del senyoret  
Ensalada completa  
con huevo  
Fruta

Calorías: 553 kcal | HC: 51g | Proteínas: 25g | Grasas: 27g

Lunes 4    Martes 5    Miércoles 6    Jueves 7    Viernes 8

Ensalada  
Sopa de cocido  
Emperador a la plancha  
con salsa mery  
Fruta

Ensalada  
Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con  
rodajas de tomate  
Fruta

Ensalada  
Espirales a la italiana con  
tomate y atún  
Lomo de cerdo con salsa  
de champiñones  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
con calabaza  
Pollo al horno con  
patatas al horno  
Lácteo

Ensalada  
Arroz a la cubana  
con huevo duro  
Merluza al horno  
con piña  
Fruta

Calorías: 723kcal | HC: 49g | Proteínas: 28g | Grasas: 47g

Lunes 11    Martes 12    Miércoles 13    Jueves 14    Viernes 15

Ensalada  
Macarrones boloñesa  
Pota al horno con  
cebolla  
Fruta

Ensalada  
Hervido valenciano  
Hamburguesa con  
pisto  
Fruta

Ensalada  
Potaje de garbanzos con  
bacalao  
Tortilla francesa con  
zanahoria y calabacín  
Fruta

Ensalada  
Arroz con verduras  
Pechuga de pollo  
adobada con  
guisantes  
Lácteo

Ensalada  
Sopa de pescado  
Bacalao enharinado  
con champiñones  
Fruta

Calorías: 689kcal | HC: 46g | Proteínas: 20g | Grasas: 46g

Lunes 18    Martes 19    Miércoles 20    Jueves 21    Viernes 22

FESTIVO

FESTIVO

Ensalada  
Arroz milanese  
Merluza en salsa  
mery con cebolla  
Fruta

Ensalada  
Guisado de  
patatas y magro  
Pizza  
Fruta

Ensalada  
Lentejas con verduras  
y arroz  
Revuelto de verduras  
con guisantes  
Lácteo

Calorías: 433kcal | HC: 34g | Proteínas: 12g | Grasas: 27g

Lunes 25    Martes 26    Miércoles 27    Jueves 28    Viernes 29

Ensalada  
Espaguetis carbonara  
Bacalao con hierbas  
provenzales  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
Pollo al horno con  
patatas al horno  
Fruta

Paella valenciana  
Ensalada completa  
con huevo  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Bonito con pisto  
Lácteo

Ensalada  
Alubias con verduras  
Tortilla de atún con  
calabacín y zanahoria  
Fruta

Calorías: 668kcal | HC: 51g | Proteínas: 26g | Grasas: 39g

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñon, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ MARZO - CENAS



Viernes 1

Pimientos asados  
Lubina al horno con limón  
Fruta

Lunes 4    Martes 5    Miércoles 6    Jueves 7    Viernes 8

Pisto de verduras  
Fajita de pollo con verduras  
Fruta

Sopa de fideos  
Guisantes con cebolla y jamón  
Fruta

Berenjenas a la miel  
Atún a la plancha  
Fruta

Puré de verduras  
Tortilla de patata  
Fruta

Ensalada  
Tostadas de queso y salmón ahumado  
Fruta

Lunes 11    Martes 12    Miércoles 13    Jueves 14    Viernes 15

Ensalada de tomate y zanahoria  
Pechuga de pavo con calabacín  
Fruta

Champiñones rellenos  
Merluza en salsa Mery  
Fruta

Pimientos asados  
Boquerones enharinados  
Fruta

Wok de verduras  
Revuelto de calabacín  
Fruta

Crema de verduras  
Lomo con patatas a los pobre  
Fruta

Lunes 18    Martes 19    Miércoles 20    Jueves 21    Viernes 22

FESTIVO

FESTIVO

Judías verdes con cebolla y tomate  
Huevo frito  
Fruta

Ensalada de tomate y zanahoria  
Calamares en salsa mery  
Fruta

Sopa de pasta  
Pollo al horno con cebolla con patata  
Fruta

Lunes 25    Martes 26    Miércoles 27    Jueves 28    Viernes 29

Verduras salteadas  
Revuelto de ajos tiernos  
Fruta

Sopa de fideos  
Habas con cebolla y jamón  
Fruta

Puré de verduras  
Bacalao al horno  
Fruta

Hervido valenciano  
Pechuga de pavo asada con tomate  
Fruta

Ensalada con aguacate  
Pizza casera de verduras  
Fruta

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral



# MENÚ ABRIL - COMIDAS



Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Ensalada Espirales a la italiana con tomate Pechuga de pollo en salsa de tomate Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Tortilla de patata con pisto Fruta	Ensalada Crema de calabacín Nuggets de pollo con pimientos al horno Fruta	Arroz al horno Ensalada completa con huevo duro Lácteo	Ensalada Sopa de pescado Emperador a la plancha con maíz salteado Fruta
Calorías: 683kcal   HC: 53g   Proteínas: 23g   Grasas: 42g				

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada Macarrones boloñesa Merluza en salsa mery con guisantes Fruta	Ensalada Arroz del senyoret Muslos de pollo a la plancha con rodajas de tomate Fruta	Ensalada Alubias con verduras Tortilla francesa con queso en lonchas Fruta	Ensalada Sopa de pollo Lomo de cerdo con salsa de champiñones Lácteo	Ensalada Hervido valenciano Bacalao enharinado con calabacín y zanahoria Fruta
Calorías: 693kcal   HC: 49g   Proteínas: 24g   Grasas: 46g				

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Ensalada Arroz milanesa Pota al horno con berenjena a la miel Fruta	Ensalada Crema de legumbres Revuelto de verduras con maíz salteado Fruta	Ensalada Guisado de patatas y magro Pizza Fruta	FESTIVO	FESTIVO
Calorías: 399kcal   HC: 33g   Proteínas: 9g   Grasas: 24g				

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

Lunes 29	Martes 30
FESTIVO	Ensalada Fideuá Fiambre (jamón serrano y queso) Fruta
Calorías: 609 kcal   HC: 55g   Proteínas: 26g   Grasas: 32g	

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ ABRIL - CENAS



Lunes	1	Martes	2	Miércoles	3	Jueves	4	Viernes	5
Wok de verduras Lenguado con gambitas Fruta		Ensalada Tostadas de queso y salmón ahumado Fruta		Tempura de verduras Pechuga de pavo con calabacín Fruta		Ensalada de mix de lechugas Tortilla francesa con tomate Fruta		Sopa de fideos Lubina al horno con patatas asadas Fruta	
Lunes	8	Martes	9	Miércoles	10	Jueves	11	Viernes	12
Ensalada de tomate y zanahoria Tortilla de patata Fruta		Champiñones rellenos Salmón a la plancha con limón Fruta		Verduras salteadas Entremuslo al ajillo con tomate Fruta		Ensalada Tostadas de queso y aguacate Fruta		Ensalada completa con huevo duro y caballa Fruta	
Lunes	15	Martes	16	Miércoles	17	Jueves	18	Viernes	19
Ensalada con frutos secos Revuelto de ajos tiernos Fruta		Sopa de pasta Pollo al horno con cebolla Fruta		Calabacines rellenos de verduras y atún Fruta		FESTIVO		FESTIVO	
Lunes	22	Martes	23	Miércoles	24	Jueves	25	Viernes	26
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
Lunes	29	Martes	30	Miércoles	Jueves	Viernes			
FESTIVO		Pisto Merluza a la plancha Fruta							

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral





# MENÚ MAYO - COMIDAS



Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

FESTIVO

Ensalada  
Crema de calabacín  
Pechuga de pollo con rodajas de tomate  
Lácteo

Ensalada  
Arroz a la cubana con huevo duro  
Merluza al horno con piña  
Fruta

Calorías: 595Kcal | HC:43g | Proteínas: 19g | Grasas: 38g

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

Jueves 9

Viernes 10

Ensalada  
Espirales a la italiana con tomate  
Pollo al horno con patatas al horno  
Fruta

Ensalada  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata con berenjena a la miel  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Lomo de cerdo con salsa de champiñones  
Fruta

Arroz al horno  
Ensalada completa con huevo duro  
Lácteo

Ensalada  
Crema de verduras  
Emperador a la plancha con maíz salteado  
Fruta

Calorías: 731kcal | HC: 57g | Proteínas: 25g | Grasas: 46g

Lunes 13

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

Ensalada  
Macarrones boloñesa  
Pota al horno con champiñones  
Fruta

Ensalada  
Hervido valenciano  
Albóndigas con verduras  
Fruta

Ensalada  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa con guisantes y zanahoria  
Fruta

Ensalada  
Arroz del senyoret  
Pechuga de pollo en salsa de tomate  
Lácteo

Ensalada  
Sopa de pescado  
Bacalao enharinado con cebolla y zanahoria  
Fruta

Calorías: 691kcal | HC: 46g | Proteínas: 21g | Grasas: 46g

Lunes 20

Martes 21

Miércoles 22

Jueves 23

Viernes 24

Ensalada  
Arroz milanesa  
Merluza en salsa mery con cebolla  
Fruta

Ensalada  
Crema de legumbres  
Revuelto de verduras con guisantes  
Fruta

Ensalada  
Guisado de patata y magro  
Pizza  
Fruta

Ensalada  
Sopa de fideos  
Muslos de pollo a la plancha con rodajas de tomate  
Lácteo

Fideuá  
Ensalada completa con huevo duro  
Fruta

Calorías: 650kcal | HC: 55g | Proteínas: 21g | Grasas: 38g

Lunes 27

Martes 28

Miércoles 29

Jueves 30

Viernes 31

Ensalada  
Espaguetis carbonara  
Bacalao con hierbas provenzales  
Fruta

Ensalada  
Crema de verduras  
Pechuga de pollo marinada con pisto  
Fruta

Ensalada  
Paella valenciana  
Fiambre  
Fruta

Ensalada  
Sopa de cocido  
Bonito con pisto  
Lácteo

Ensalada  
Potaje de garbanzos con verduras  
Tortilla de atún con calabacín y zanahoria  
Fruta

Calorías: 686kcal | HC: 48g | Proteínas: 26g | Grasas: 43g

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ MAYO - CENAS



Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

FESTIVO

Verduras salteadas  
Revuelto de gambas  
Fruta

Ensalada de tomate y  
mozzarella  
Hamburguesa de pollo  
Fruta

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

Jueves 9

Viernes 10

Ensalada de tomate  
con aguacate  
Revuelto de calabacín  
Fruta

Ensalada con queso  
Tostadas de hummus  
con frutos secos  
Fruta

Salteado de pimientos  
y berenjena  
Salmón con patatas al  
horno  
Fruta

Sopa de fideos  
Menestra de verduras  
con tomate  
Fruta

Puré de verduras  
Pechuga de pollo con  
orégano  
Fruta

Lunes 13

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

Wok de verduras  
Tortilla de patata y  
cebolla  
Fruta

Champiñones rellenos  
Merluza a la plancha  
Fruta

Pisto  
Fajitas de pavo con  
verduras  
Fruta

Pimientos asados  
Sepia a la plancha  
Fruta

Crema de puerros  
Solomillo de ternera  
Fruta

Lunes 20

Martes 21

Miércoles 22

Jueves 23

Viernes 24

Gazpacho  
Pollo al horno con  
cebolla y patata  
Fruta

Berenjenas rellenas  
de atún  
Fruta

Ensalada con frutos  
secos  
Revuelto de  
espárragos  
Fruta

Tempura de verduras  
Lubina al horno con  
limón  
Fruta

Espinacas rehogadas  
con ajetes y piñones  
Huevo frito  
Fruta

Lunes 27

Martes 28

Miércoles 29

Jueves 30

Viernes 31

Crema de puerros  
Brocheta de pavo con  
pimiento  
Fruta

Ensalada con maíz  
Bacalao a la plancha  
Fruta

Verduras salteadas  
Tortilla de  
champiñones  
Fruta

Hervido valenciano  
Tostadas de aguacate  
Fruta

Calabacín a la plancha  
Emperador en salsa  
mery  
Fruta

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral



# MENÚ JUNIO - COMIDAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

--	--	--	--	--

Lunes

3

Martes

4

Miércoles

5

Jueves

6

Viernes

7

Ensalada Macarrones boloñesa Merluza al horno con salsa mery Fruta	Ensalada Ensalada de patata Entremuslo de pollo plancha con maíz salteado Fruta	Ensalada Alubias con verduras Tortilla de patata con pimientos al horno Fruta	Ensalada Arroz con verduras Pechuga de pollo en salsa de tomate Lácteo	Ensalada Sopa de pescado Bacalao enharinado con rodajas de tomate Fruta
---	--	--	---	--

Calorías: 630kcal | HC: 47g | Proteínas: 22g | Grasas: 39g

Lunes

10

Martes

11

Miércoles

12

Jueves

13

Viernes

14

Fideuá Ensalada completa con huevo duro Fruta	Ensalada Guisado de magro Pizza margarita Fruta	Ensalada Sopa de fideos Pollo al horno con manzana asada Fruta	Ensalada Arroz milanés Pota al horno con champiñones Lácteo	Ensalada Crema de legumbres Tortilla de atún con verduras Fruta
---	--	---	--	--

Calorías: 692kcal | HC: 55g | Proteínas: 23g | Grasas: 41g

Lunes

17

Martes

18

Miércoles

19

Jueves

20

Viernes

21

Ensalada Espaguetis carbonara Merluza con hierbas provenzales Fruta	Ensalada Crema de verduras Pechuga de pollo adobada con patatas al horno Fruta	Ensalada Potaje de garbanzos con bacalao Hamburguesas de pollo con salsa de tomate Fruta	Ensalada Paella valenciana Fiambre Lácteo	Ensalada Sopa de pescado con calamar Revuelto de verduras con guisantes Fruta
--	---	---	--	--

Calorías: 622kcal | HC: 43g | Proteínas: 22g | Grasas: 39g

--	--	--	--	--

## ESPECIFICACIONES

- Los platos se preparan con aceite de girasol
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves LÁCTEO
- FRUTA: manzana, plátano, pera y en función de la temporada
- La CREMA DE VERDURAS lleva los siguientes ingredientes: Zanahoria, nabo, chirivía, repollo, apio y patata
- La CREMA DE LEGUMBRES lleva garbanzos
- Los ingredientes de la PIZZA son jamón york o queso, con cebolla o champiñón, tomate y orégano
- EL PANACHÉ DE FIAMBRE tiene jamón york, mortadela y salchichón
- En el caso de que hayan NUGGETS, se realiza un rebozado casero
- Los PESCADOS son: bonito, pota, merluza, bacalao, emperador

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, olivas, zanahoria y/o pepino
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, cebolla, atún, zanahoria, maíz, taquitos de jamón o queso, pasas y huevo duro



# MENÚ JUNIO - CENAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

3

Martes

4

Miércoles

5

Jueves

6

Viernes

7

Sopa de fideos  
Tortilla de habas  
Fruta

Gazpacho  
Boquerones  
enharinados  
Fruta

Crema de verduras  
Solomillo de ternera  
con patatas a los  
pobre  
Fruta

Ensalada de  
patata, huevo  
duro y caballa  
Fruta

Pisto de verduras  
Fajita de pollo con  
verduras  
Fruta

Lunes

10

Martes

11

Miércoles

12

Jueves

13

Viernes

14

Wok de verduras  
Pechuga de pavo con  
calabacín  
Fruta

Ensalada de tomate y  
zanahoria  
Tortilla de patata  
Fruta

Berenjenas asadas  
Guisantes con  
cebolla y jamón  
Fruta

Ensalada  
Tostadas de queso y  
salmón ahumado  
Fruta

Champiñones a la  
plancha  
Merluza en salsa  
Mery  
Fruta

Lunes

17

Martes

18

Miércoles

19

Jueves

20

Viernes

21

Ensalada de lechuga,  
queso y zanahoria  
Revuelto de ajos  
tiernos y gambas  
Fruta

Patatas rellenas de  
verduras y atún  
Fruta

Sopa de pasta  
Huevos rellenos  
Fruta

Tempura de verduras  
Bacalao al horno con  
cebolla y patatas  
Fruta

Tomates  
gratinados  
Entremuslo al  
ajillo con tomate  
Fruta

## ESPECIFICACIONES:

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc)
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena
- Elegir elementos frescos y poco procesados

- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral

