



Menú escolar – COMIDAS

S1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada Macarrones boloñesa Merluza en salsa Mery con maíz salteado Fruta	Ensalada Sopa de estrellitas Pollo en salsa con champiñones Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Tortilla de queso con berenjena a la miel Fruta	Ensalada Crema de calabacín Bacalao enharinado con pimiento asado de colores Fruta	Arroz al horno Ensalada completa con queso y atún Fruta

Calorías: 719,7 kcal | HC: 63,3 g | Proteínas: 24,8 g | Grasas: 41 g

S2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada Estofado de alubias con verduras Tortilla francesa con pisto Fruta	Ensalada Espirales con tomate y atún Pechuga de pollo con judías verdes al aroma de jamón Fruta	Ensalada Crema de calabaza Merluza al horno con patatas asadas Fruta	Ensalada Guisado de patatas y magro Pizza de jamón york Fruta	Ensalada Arroz a la milanesa Salmón con calabacín en salsa mery Fruta

Calorías: 731 kcal | HC: 63,5 g | Proteínas: 25,1 g | Grasas: 42 g

S3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada Crema de legumbres Revuelto de verduras con berenjenas a la miel Fruta	Ensalada Espaguetis carbonara Bacalao al horno con piña asada Fruta	Arroz del senyoret Ensalada completa con huevo y atún Fruta	Ensalada Sopa de fideos Pollo al horno con manzana asada Fruta	Hummus con bastoncitos de verdura Patatas al gratén Rape con pisto Fruta

Calorías: 709,4 kcal | HC: 61,2 g | Proteínas: 24,6 g | Grasas: 40,8 g

S4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada Espirales a la italiana con tomate Merluza en salsa mery con zanahoria especiada Fruta	Ensalada Crema de verduras Pechuga de pollo adobada con patatas Fruta	Fideuá Ensalada completa con huevo y atún Fruta	Ensalada Paella valenciana Jamón serrano y queso Fruta	Ensalada Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata con tomate asado Fruta

Calorías: 709 kcal | HC: 60,8 g | Proteínas: 25,2 g | Grasas: 40,7 g

Observaciones

- Los platos se preparan con aceite de girasol y/o aceite de oliva
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves YOGUR
- 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
- Los PESCADOS son: bonito, ventresca de merluza, bacalao, salmón

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, y olivas
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, zanahoria fresca rallada, aceitunas y maíz congelado

Contacto

✉ info@nuttralia.com | www.nuttralia.com

📍 Dietistas-Nutricionistas N° Col CV00287-CV00288





Menú escolar – CENAS

S1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Calabacines asados Tortilla de patata Fruta	Hervido valenciano Tostadas de salmón ahumado y aguacate Fruta	Pisto de verduras Dorada a la plancha con limón Fruta	Crema de puerros Brocheta de pavo con verduras Fruta	Sopa de quinoa Calamar a la plancha con ajos tiernos Fruta
S2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada con maíz Lubina con cebolla al horno Fruta	Pimientos y berenjenas asadas Boquerones enharinados Fruta	Verduras salteadas con especias Hamburguesa de pollo Fruta	Tempura de zanahorias y cebolla Revuelto de gambas Fruta	Sopa de fideos Habas con cebolla y jamón Fruta
S3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada de tomate y queso fresco Solomillo de cerdo a la plancha Fruta	Berenjenas rellenas de atún Fruta	Champiñones y espárragos salteados en salsa mery Merluza a la plancha Fruta	Crema de verduras Tortilla de puerros y boniato Fruta	Ensalada con mix de lechugas Pechuga de pavo con calabacín Fruta
S4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Verduras a la plancha Tortilla de queso Fruta	Tomates rellenos Emperador a la plancha con ajitos salteados Fruta	Ensalada de mix de lechugas y pepino Entremuslo de pollo con salsa de tomate Fruta	Hervido valenciano Salmón a la plancha Fruta	Sopa de cocido Fajita de pollo con 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

Contacto

✉ info@nuttralia.com | www.nuttralia.com

📍 Dietistas-Nutricionistas N° Col CV00287-CV00288





Menú escolar – COMIDAS

S5 Lunes

Ensalada completa
con queso y jamón
cocido
Arroz a la cubana
Fruta

Martes

Ensalada
Sopa de cocido
Bacalao al horno con
pimiento verde asado
Fruta

Miércoles

Ensalada
Guiso de patatas y
magro
Pizza de atún
Fruta

Jueves

Ensalada
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con
queso
Fruta

Viernes

Ensalada
Espaguetis con tomate y
atún
Hamburguesa de pollo
con zanahoria y
guisantes
Fruta

Calorías: 696,6 kcal | HC: 59,6 g | Proteínas: 23,6 g | Grasas: 40,7 g

S6 Lunes

Ensalada
Sopa de cocido
Ventresca de merluza
con salsa Mery con
zanahoria
Fruta

Martes

Ensalada
Estofado de alubias
Revuelto de
champiñones
Fruta

Miércoles

Hummus con galleta salada
Crema de verduras con
calabaza
Muslo de pollo deshuesado
con patatas
Fruta

Jueves

Ensalada
Macarrones boloñesa
de soja
Rape con calabacín al
queso
Fruta

Viernes

Ensalada
Arroz del senyoret
Lomo de cerdo con
salsa de tomate
Fruta

Calorías: 714 kcal | HC: 59,2 g | Proteínas: 24,6 g | Grasas: 43,2 g

S7 Lunes

Ensalada
Espirales a la italiana
con tomate
Merluza al horno con
guisantes
Fruta

Martes

Ensalada
Arroz de verduras
Ensalada completa
con caballa y
jamón york
Fruta

Miércoles

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

Jueves

Ensalada
Sopa de pescado
Bacalao enharinado con
champiñones salteados
Fruta

Viernes

Ensalada
Hervido valenciano
Albóndigas con
verduras
Fruta

Calorías: 701,9 kcal | HC: 57,2 g | Proteínas: 23,4 g | Grasas: 43,1 g

S8 Lunes

Ensalada
Crema de legumbres
Revuelto de verduras
Fruta

Martes

Ensalada
Sopa de fideos
Pechuga de pollo
marinada con
patatas al horno
Fruta

Miércoles

Ensalada
Arroz a la milanesa
Merluza con hierbas
provenzales
Fruta

Jueves

Ensalada
Hervido valenciano
Magro a la plancha??
con piña asada
Fruta

Viernes

Fideuá
Ensalada completa
con queso y huevo
Fruta

Calorías: 682,7 kcal | HC: 56,6 g | Proteínas: 23,1 g | Grasas: 41,3 g

Observaciones

- Los platos se preparan con aceite de girasol y/o aceite de oliva
- 4 días a la semana habrá FRUTA como postre y los jueves YOGUR
- 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
- Los PESCADOS son: bonito, ventresca de merluza, bacalao, salmón

- Todos los días hay **ENSALADA**
- **ENSALADA, como primer plato:** Lechuga, tomate, y olivas
- **ENSALADA COMPLETA:** Lechuga, tomate, zanahoria fresca rallada, aceitunas y maíz congelado

Contacto

✉ info@nuttralia.com | www.nuttralia.com

📍 Dietistas-Nutricionistas N° Col CV00287-CV00288





Menú escolar – CENAS

S5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Calabacín a la plancha Sepia encebollada Fruta	Ensalada con queso Tortilla de patata y de calabacín Fruta	Champiñones rellenos Merluza al horno Fruta	Puré de verduras Tostadas de hummus con frutos secos Fruta	Pisto Salmón con patatas al horno Fruta
S6	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Salteado de setas y espárragos verdes Brocheta de pavo con pimienta Fruta	Ensalada de zanahoria y tomate Lubina al horno Fruta	Wok de verduras Huevos al plato Fruta	Crema de calabaza Solomillo de ternera a la plancha Fruta	Cebolla y patatas al horno Emperador a la plancha Fruta
S7	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Sopa de pasta Pollo al horno con boniato asado Fruta	Tempura de verduras Bacalao en salsa de tomate Fruta	Crema de puerros Pizza de verduras y jamón serrano Fruta	Ensalada con frutos secos Alitas de pollo al horno Fruta	Ensalada con aguacate Revuelto de espárragos verdes Fruta
S8	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Espinacas rehogadas con piñones Crepes de pollo con verduras Fruta	Ensalada con maíz Salmón a la plancha y finas hierbas Fruta	Crema de champiñones Huevos rellenos Fruta	Sopa de fideos Tartar de atún Fruta	Pimientos rellenos de verduras y carne picada 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

Contacto

✉ info@nuttralia.com | www.nuttralia.com

📍 Dietistas-Nutricionistas N° Col CV00287-CV00288

