



NOTA

Los menús especiales de los niños que presenten alguna alergia, estarán expuestos en el panel de anuncios del centro y se entregarán a las familias.

Garbanzos guisados con espinacas (espinaca, tomate, cebolla, zanahoria y ajo)

Tortilla francesa con tomate aliñado con maíz

Postre: **Plátano** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	560,42	635,14	784,59	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,3/49,5/30,7 17,0/5,2/1,7	16,2/56,1/34,8 19,2/5,9/1,9	20,1/69,3/43,0 23,7/7,2/2,3	
Kcal	635,14	672,50	889,31	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,2/56,1/34,8 19,2/5,9/1,9	17,2/59,4/36,9 20,3/6,2/2,0	22,0/73,9/47,1 26,0/7,9/2,5	

día 01

Espaguetis con bacón y chorizo (cebolla, pimiento verde, pimiento chorricero y tomate)

Tortilla de la huerta con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias

Postre: **Mandarina** **Pan Blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	545,31	618,01	763,43	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,8/53,2/26,9 17,0/5,5/1,7	16,8/60,3/30,5 19,3/6,2/1,9	20,8/74,5/37,7 23,8/7,6/2,3	
Kcal	618,01	654,37	836,13	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,8/60,3/30,5 19,3/6,2/1,9	20,4/6,5/2,0	26,1/8,6/3,6	

día 04

Paella de verduras (brócoli, ajo, pimiento, tomate, calabacín, judías verdes y zanahorias)

Pez espada asado al ajo mojo (ajo, limón y perejil) **con pepino y maíz aliñados**

Postre: **Kiwi** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	528,92	599,44	740,48	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	12,9/50,5/27,0 14,8/3,7/1,3	17,5/64,8/32,2 16,8/4,2/1,5	18,1/70,7/37,8 20,7/5,1/1,8	
Kcal	599,44	634,70	811,00	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,7/57,2/30,6 16,8/4,2/1,5	15,5/60,6/32,4 17,4/4,1/1,5	22,7/5,6/1,9	

día 05

Crema de puerros y patatas (puerro, cebolla y patatas)

Cocido andaluz (patatas, calabaza, judías verdes y zanahoria) **con ensalada de pepino y maíz aliñados**

Postre: **Pera** **Pan blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	527,00	597,26	737,80	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,4/57,2/28,4 16,8/4,3/2,4	17,5/64,8/32,2 19,0/4,9/2,7	21,6/80,1/39,8 23,5/6,0/3,3	
Kcal	597,26	632,40	808,06	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	17,5/64,8/32,2 19,0/4,9/2,7	18,5/68,6/34,1 20,1/5,1/2,8	23,6/87,7/43,5 25,7/6,6/3,6	

día 06

Espinacas rehogadas

Lomo de cerdo a la plancha a la riojana (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo y verde) **con arroz salteado con champiñón**

Postre: **Naranja** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	557,32	631,63	780,25	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	12,8/47,8/31,7 15,4/6,2/2,6	14,5/54,1/35,9 17,5/7,1/1,8	17,9/66,9/44,4 21,6/8,7/2,2	
Kcal	631,63	668,78	854,56	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,5/54,1/35,9 17,5/7,1/1,8	15,3/67,3/48,6 23,6/9,5/2,5	19,6/73,3/48,2 23,6/9,5/2,4	

día 07

Ensalada campera (patata, tomate, aceitunas, cebolleta, pimiento rojo y verde)

Merluza aliñada rebosada con judías verdes con tomate

Postre: **Manzana** **Pan Blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	546,70	619,59	765,37	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,9/48,1/30,8 14,5/4,6/1,7	16,5/54,6/35,0 16,5/5,2/1,9	20,9/67,4/43,2 20,3/6,2/4,3	
Kcal	619,59	656,03	838,26	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,5/54,6/35,0 16,5/5,2/1,9	17,9/57,8/37,0 17,4/5,5/1,9	22,2/78,4/47,3 22,2/7,0/2,5	

día 08

Sopa huertana con jamón (patata, zanahoria, nabo, cebolla, puerro y espinacas)

Ternera guisada con setas (setas, tomate, cebolla, ajo y jengibre fresco)

Postre: **Pera** **Pan Blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	508,83	576,67	712,36	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	10,5/49,7/26,5 15,2/6,3/2,2	11,9/56,3/30,0 17,2/4,0/1,4	14,7/69,5/37,1 21,3/4,9/1,6	
Kcal	576,67	610,60	780,20	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	11,9/56,3/30,0 12,2/4,0/1,4	12,7/59,7/31,8 18,2/4,2/1,4	16,2/76,2/40,6 23,2/5,4/1,8	

día 11



Crema de brócoli (cebolla, brócoli y patata)

Salmón a la plancha con aroma de limón con pisto rehogado (cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, berenjena y calabacín)

Postre: **Naranja** **Pan blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	530,88	601,66	743,23	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	17,3/42,6/30,7 16,6/4,7/1,8	19,6/48,3/34,8 18,8/5,4/2,0	24,2/59,6/43,0 23,1/6,6/2,4	
Kcal	601,66	637,05	814,01	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	19,6/48,3/34,8 18,8/5,4/2,0	20,8/51,1/36,9 19,8/6,6/2,1	26,6/65,3/47,1 25,3/7,2/2,7	

día 13

Salmorejo cortijero (tomate, cebolla, ajo y pimiento)

Arroz con magro, setas y alcachofas con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y cebolla

Postre: **Manzana** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	527,07	648,34	800,90	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	13,7/55,8/27,5 18,5/4,1/1,8	15,5/63,2/31,1 21,0/4,6/2,1	19,2/78,1/38,5 25,9/8,6/2,5	
Kcal	648,34	686,48	877,17	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,5/63,2/31,1 21,0/4,6/2,1	16,4/66,7/33,0 22,2/4,8/1,7	21,0/85,5/42,1 28,4/6,2/2,7	

día 14

Ensalada de pasta (tomate, pimiento rojo y verde, aceitunas, cebolla y ajo)

Rosada a la marinera con menestra salteada (judías verdes, guisantes, zanahorias y alcachofas)

Postre: **Mandarina** **Pan Blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	549,87	623,18	769,82	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,9/56,7/26,7 16,2/3,4/1,9	16,8/64,2/30,2 18,4/3,9/2,2	20,8/79,4/37,4 22,7/8,2/2,6	
Kcal	623,18	659,84	843,13	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,8/64,2/30,2 18,4/3,9/2,2	17,8/68,0/32,0 19,4/4,1/2,3	22,8/86,9/40,9 24,5/5,2/2,9	

día 15

Champiñones al ajillo (champiñón, ajo y perejil)

Arroz mixto (ajo, tomate, pimiento verde y rojo) **con ensalada de la huerta**

Postre: **Manzana** **Pan Blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	556,79	631,03	779,51	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	13,4/56,0/33,4 14,8/4,3/2,2	15,2/63,5/37,8 16,8/4,9/2,5	18,8/76,5/46,7 20,7/6,0/3,0	
Kcal	631,03	668,15	853,74	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,2/63,5/37,8 16,8/4,9/2,5	16,1/67,3/40,1 17,7/5,1/2,6	20,5/86,0/51,2 22,7/6,6/3,3	

día 18

Judías blancas estofadas con pisto (cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, ajo, berenjena y calabacín)

Tortilla de acelgas con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria

Postre: **Kiwi** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	533,24	604,34	746,54	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	13,9/44,9/32,2 19,9/4,8/1,4	15,7/50,9/36,5 18,5/5,1/1,6	19,4/62,9/45,2 22,8/6,7/1,9	
Kcal	604,34	639,99	817,63	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,7/50,9/36,5 18,5/5,1/1,6	16,7/53,9/38,7 19,5/5,8/1,6	21,3/68,9/49,5 25,0/7,4/2,1	

día 19

Macarrones con salsa de tomate (cebolla y tomate)

Bacalao al horno a la bilbaína (ajo y perejil) **con asadillo de pimientos con cebolla** (pimientos, ajo y cebolla)

Postre: **Mandarina** **Pan blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	526,12	596,27	736,57	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,5/51,8/26,7 19,9/4,2/2,0	18,7/58,7/30,3 22,5/8,2/2,2	23,1/72,5/37,5 26,9/10,7/5,7	
Kcal	596,27	631,34	806,72	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	18,7/58,7/30,3 22,5/8,2/2,2	19,8/62,2/21,1 23,8/4,0/2,3	25,3/79,4/41,0 30,4/5,1/3,0	

día 20

Guiso de patatas a la riojana (cebolla, pimiento rojo, patatas, ajo y tomate)

Pavo a la jardinera (cebolla, judías verdes, guisantes, zanahoria y alcachofas) **con ensalada de lechuga y tomate**

Postre: **Pera** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	507,42	575,07	710,39	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	14,2/47,7/28,6 17,9/4,0/1,5	16,1/54,1/32,4 20,4/6,1/1,8	18,8/60,1/40,1 25,9/8,6/2,5	
Kcal	575,07	608,90	778,04	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,1/54,1/32,4 20,4/6,1/1,8	19,3/68,0/39,2 21,5/4,9/1,7	23,9/73,2/43,9 27,5/6,2/2,2	

día 21

Potaje de garbanzos y zanahorias (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo y verde)

Atún con sofrito de piperrada (cebolla, zttomate, ajo, pimiento rojo y verde) **con coliflor salteada con ajitos**

Postre: **Mandarina** **Pan Blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	503,57	570,71	705,00	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	13,9/47,6/28,1 17,8/4,1/1,8	15,7/54,0/32,4 20,2/4,7/2,1	19,4/66,7/40,1 24,9/5,7/2,5	
Kcal	570,71	604,28	772,14	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,4/63,0/42,4 20,7/4,5/1,4	16,7/57,2/34,3 21,3/4,9/2,2	21,3/73,1/43,9 27,3/6,3/2,8	

día 22

Macarrones a la napolitana (tomate, pimiento verde, cebolla y aceitunas negras)

Huevos revueltos con verduras variadas y jamón (judías verdes, zanahoria, brócoli, champiñón, espárragos, cebolla y ajo) **con ensalada de lechuga y pepino**

Postre: **Mandarina** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	532,33	603,31	745,26	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	13,6/50,0/28,1 17,4/4,1/1,6	15,4/56,4/31,8 19,7/5,0/1,9	19,1/70,0/39,3 24,4/6,2/2,3	
Kcal	603,31	638,80	816,24	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,4/56,4/31,8 19,7/5,0/1,9	16,4/60,0/33,7 20,9/5,3/1,9	20,9/76,7/43,0 26,7/8,9/2,5	

día 25

Acelgas a la crema

Arroz con pollo (ajo, guisantes, tomate, pimiento verde y rojo) **con ensalada mixta** (lechuga, tomate, zanahoria, pimiento verde, maíz y aceitunas)

Postre: **Mandarina** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	557,77	632,14	780,88	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	15,0/54,8/30,4 17,6/7,1/1,9	17,0/62,1/34,5 20,0/8,7/2,1	21,0/76,8/42,6 24,6/10,7/2,5	
Kcal	632,14	669,32	855,25	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	17,0/62,1/34,5 20,0/8,7/2,1	18,0/65,8/36,5 21,1/9,2/2,1	23,1/84,1/46,7 27,0/11,8/2,8	

día 26

Crema hortelana con picatostes (patata, calabacín, nabo, judías verdes, zanahoria, cebolla y puerro)

Churrasco de pavo con champiñones y patatas a lo pobre (patatas, cebolla, pimiento rojo y verde)

Postre: **Mandarina** **Pan blanco** (mm)

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	533,61	604,76	747,05	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	16,5/48,3/31,4 15,3/4,8/1,4	19,7/57,9/35,5 17,4/5,4/1,6	23,1/67,6/44,9 21,4/6,7/2,0	
Kcal	604,76	640,33	818,20	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	18,7/56,1/35,5 17,4/5,4/1,6	20,9/57,9/37,7 18,4/5,7/1,7	25,4/74,1/48,1 23,5/7,3/2,2	

día 27

Lentjas guisadas con verduras (patata, calabaza, calabacín, tomate, cebolla, pimiento y ajo)

Merluza aliñada y frita (ajo, limón y perejil) **con ensalada de tomate y maíz**

Postre: **Manzana** **Pan integral**

	3-6 años (525-595 Kcal)	7-8 años (595-630 Kcal)	9-13 años (630-805 Kcal)	
Kcal	533,52	605,65	746,93	NIÑAS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	17,0/51,2/25,2 17,6/5,1/1,4	19,3/58,0/29,2 20,5/4,1/1,3	23,9/71,7/36,1 24,6/4,8/2,0	
Kcal	605,65	640,22	818,06	NIÑOS
P/G/I/G/R/Az/SAT/Sal	19,3/58,0/29,2 19,9/4,0/1,6	20,5/41,8/31,0 21,0/4,2/1,7	26,2/78,5/39,6 26,9/5,3/2,2	

día 28

Patatas aliñadas (patata, tomate, cebolla, pimiento verde y perejil)

Tortilla de calabacín y gamba (ajo, cebolla y calabacín) **con alcachofas salteadas** (ajo y alcachofas)

Postre: **N**