

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| * | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, | 1 | Lentejas guisadas con zanahoria | Sopa de pescado |
| | judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz | Pollo al ajillo con guisantes salteados |
| X | | | Fruta Cena: Menestra de verduras y filete de ternera | Fruta Cena: Ensalada de lechuga y pizza casera |
| | | | Kcal 608 Prot. 31 Lip 20 HC 76 GS 4 Fe 8 | Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4 |
| Patatas guisadas con puerro ecológico y bacalao | 7 Brócoli rehogado | Sopa de cocido | 9 Macarrones integrales a la carbonara | Crema de legumbres con picatostes |
| Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Calamares en salsa americana con arroz blanco | Cocido Madrileño completo con repollo | Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos fritos con pisto |
| Yogur | Fruta | Fruta y leche | Fruta | Fruta |
| Cena: Berenjena rebozada y lenguado plancha Kal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 | Cena: Revuelto de espárragos trigueros y jamón Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 | Cena: Ensalada variada y filetes rusos Keal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 | Cena: Puré de calabacín y alitas de pollo Keal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 | Cena: Lubina al horno con verduras asadas Keal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 |
| 13 Arroz | 14 Judías pintas | 15 Puré | L enteire ecológicas | 17 Fideuá |
| tres delicias | con verduras | de calabaza | con arroz ECO | de pollo |
| Merluza en salsa marinera con | Magro con tomate | Pollo en salsa | Huevos gratinados | Filete de gallo San Pedro con |
| ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | con ensalada de lechuga y espárragos | con cuscús | con bechamel | Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur |
| Fruta y leche | Fruta | Fruta | Fruta | |
| Cena: Coliflor ajoarriero y huevos frito Keal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4 | Cena: Sopa juliana y salmón al horno Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8 | Cena: Espaguetis al ajillo con verduras y gambas Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4 | Cena: Ensalada variada y escalope de ternera Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6 | Cena: Revuelto de espinacas, pasas y piñones Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3 |
| 20 Espaguetis | 21 Crema de | Cono de escido | | Patatas guisadas |
| gratinados | calabacín con queso | con fideos ecológicos ECO | rehogadas | con costillas |
| Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla | Lomos de salmón con ensalada de tomate | Cocido Madrileño completo con repollo | Ragú de pavo con verduras y arroz integral | Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| Cena: Acelgas rehogadas y cinta de lomo Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4 | Cena: Quinoa salteada y huevo a la plancha Keal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4 | Cena: Pimientos asados y abadejo con tomate Keal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7 | Cena: Ensalada de tomate y croquetas caseras Keal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4 | Cena: Salteado de verduras y rape en adobo Keal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Puré de zanahoria ecológica | Guisantes salteados con york | Arroz caldoso con sepia | JORNADA GASTRONOMICA CANTABRIA | 020 29 mp 20 Hc /7 00 0 Hc J |
| Albóndigas en salsa con patatas dado | Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas | Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz | Cocido Montañés | LE REDUCE - T |
| oon patatao dado | con ensulada de terriato y decitarias | Son Shoulded do loonaga y maiz | Pollo a la santanderina | * L |
| Fruta | Fruta y leche | Fruta | Sobao | PEUSE - RECT |
| Cena: Calabacines rellenos al horno Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8 | Cena: Sopa de estrellitas y filete de pavo Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Cena: Tomates gratinados y boquerones fritos Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Cena: Alcachofas guisadas con huevo duro Keal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| MEDIA MENSOAL DEL AI ONTE CALONICO CALCOLADO I ANA MINOS DE GA 9 ANOS | | | | | |
|---|---------------|------------|------------|------------|--|
| | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO | |
| RECOMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% | |
| APORTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) | |

EL PAN, LA PASTA Y LA HARINA DE REBOZADOS Y SALSAS SON SIN GLUTEN. LOS EMBUTIDOS "ARGAL" Y EL YOGUR "DANONE" NATURAL AZUCARADO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta |
| 6 Patatas guisadas con ECO | 7 Brócoli | 8 Sopa | 9 Espaguetis con | 10 Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4 |
| puerro ecológico y bacalao | rehogado | de cocido | tomate y beicon | con picatostes |
| Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Calamares en salsa americana con arroz blanco | Cocido Madrileño completo con repollo | Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos fritos con pisto |
| Yogur | Fruta | Fruta y leche | Fruta | Fruta |
| 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | | | | 22 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 |
| Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 Arroz | Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 14 Judías pintas | Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 Puré | Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 Lentejas | Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 Fideuá |
| tres delicias | con verduras | de calabaza | con arroz | de pollo |
| Merluza en salsa marinera con | Magro con tomate | Pollo en salsa | Huevos cocidos | Filete de gallo San Pedro con |
| ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | con ensalada de lechuga y espárragos | con arroz blanco | con salsa de tomate | ensalada de tomate natural |
| Fruta y leche | Fruta | Fruta | Fruta | Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur |
| Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4 | Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8 | Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4 | Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6 | Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3 |
| 20 Macarrones | Crema de | Sopa Sopa | Judías verdes | Patatas guisadas |
| gratinados | calabacín con queso | de cocido | rehogadas | con costillas |
| Tortilla de patata | Lomos de salmón | Cocido Madrileño completo | Ragú de pavo con verduras | Huevos revueltos con atún |
| con ensalada lechuga y cebolla | con ensalada de tomate | con repollo | y arroz integral | con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| rata | Trutta | Truta y loone | Colduna | Trata |
| Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4 | Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4 | Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7 | Kcal 630 Prot. 26 Lip 20 HC 85 GS 4 Fe 4 | Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Puré de zanahoria ECO | 28 Guisantes salteados | Arroz | 30 JORNADA GASTRONÓMICA | |
| ecológica | con york | caldoso con sepia | CANTABRIA | EDUCE . |
| Ternera en salsa | Filete de limanda empanada | Revuelto de champiñón | Cocido Montañés | LE RE |
| con patatas dado | con ensalada de tomate y aceitunas | con ensalada de lechuga y maíz | Pollo a la santanderina | * - T |
| Fruta | Fruta y leche | Fruta | Postre especial | A. CO |
| | , | | | SE - REC |
| Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8 | Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| MEDIA MENGGAE DEL AI ONTE CAEGNICO CAECGEADO I ANA MINOS DE GA 9 ANOS | | | | | | |
|---|---------------|------------|------------|------------|--|--|
| | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO | | |
| RECOMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% | | |
| APORTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) | | |

MENÚ PARA ALERGIA A LECHE

NOVIEMBRE 2023

EL MENÚ SE ELABORARÁ CON PRODUCTOS SIN LECHE. LA LECHE SERÁ SIN LACTOSA O BEBIDA DE SOJA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta |
| Patatas guisadas con ECO puerro ecológico y bacalao Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Prócoli rehogado Calamares en salsa americana con arroz blanco | Sopa de cocido Cocido Madrileño completo con repollo | g Macarrones integrales con tomate y bacon Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria | Crema de legumbres con picatostes Huevos fritos con pisto |
| Yogur de soja Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 | Fruta Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 | Fruta y leche Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 | Fruta Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 | Fruta Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 |
| Arroz tres delicias | Judías pintas con verduras | Puré de calabaza | Lentejas ecológicas con arroz ECO | Fideuá de pollo |
| Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta y leche | Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos Fruta | Pollo en salsa con cuscús Fruta | Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta | Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural Yogur de soja |
| 20 Keal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4 Espaguetis Con tomate | Crema de calabacín (sin queso) | 22 Sopa de cocido con fideos ecológicos | Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6 Judías verdes rehogadas | Rcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3 Patatas guisadas con costillas |
| Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla | Lomos de salmón con ensalada de tomate | Cocido Madrileño completo con repollo | Ragú de pavo con verduras y arroz integral | Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| 27 Puré de zanahoria ecológica ECO | Con york | 29 Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7 Arroz caldoso con sepia | JORNADA GASTRONÓMICA CANTABRIA | Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta | Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche | Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Cocido Montañés Pollo a la santanderina Postre especial | REUSE - RECTO |
| Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fc 8 | Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| MEDIA MENSOAL DEL AI ONTE CALONICO CALCOLADO I ANA MINOS DE 0 A 9 ANOS | | | | | |
|--|---------------|------------|------------|------------|--|
| | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO | |
| RECOMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% | |
| APORTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) | |

MENÚ PARA ALERGIA A LA LECHE Y A LAS LENTEJAS

NOVIEMBRE 2023

LA LECHE SERÁ SIN LACTOSA O BEBIDA DE SOJA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO. EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN CON PRODUCTOS SIN LECHE Y SIN LENTEJAS



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta |
| Patatas guisadas con ECO puerro ecológico y bacalao | 7 Brócoli rehogado | 8 Sopa de cocido | 9 Macarrones integrales con tomate y beicon | Crema de verduras con picatostes |
| Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Calamares en salsa americana con arroz blanco | Cocido Madrileño completo con repollo | Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos fritos con pisto |
| Yogur de soja | Fruta | Fruta y leche | Fruta | Fruta |
| Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 Arroz tres delicias | Lad 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 Judías pintas con verduras | Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 Puré de calabaza | Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 Patatas guisadas con carne | Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 Fideuá de pollo |
| Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos | Pollo en salsa con cuscús | Huevos cocidos con salsa de tomate | Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural |
| Fruta y leche | Fruta | Fruta Keal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4 | Fruta | Yogur de soja |
| 20 Real 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4 Espaguetis con tomate | 21 Crema de calabacín (sin queso) | Sopa de cocido con fideos ecológicos | Z3 Keal 643 Prot. 29 Lip 22 Hc 83 GS 8 Fe 6 Judías verdes rehogadas | Real 693 Prot. 28 Lip 25 He 89 GS 5 Fe 3 |
| Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla | Lomos de salmón con ensalada de tomate | Cocido Madrileño completo con repollo | Ragú de pavo con verduras y arroz integral | Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| Puré de zanahoria ecológica | Con york Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4 Guisantes salteados con york | 29 Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7 Arroz Caldoso con sepia | 30 JORNADA GASTRONÓMICA CANTABRIA | Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta | Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche | Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Cocido Montañés Pollo a la santanderina Postre especial | RRUSE - RECCO |
| Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8 | Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| IVILL | MEDIA MENSORE DEL AI ONTE CALONICO CAECGEADO I ANA MINOS DE 0 A 9 ANOS | | | | | | |
|-------|--|---------------|------------|------------|------------|--|--|
| | | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO | | |
| REC | COMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% | | |
| APO | RTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) | | |

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN MARISCO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Sopa de pescado (merluza) Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta |
| 6 Patatas guisadas con ECO | 7 Brócoli | 8 Sopa | 9 Macarrones integrales | Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4 10 Crema de legumbres |
| puerro ecológico y bacalao | rehogado | de cocido | a la carbonara | con picatostes |
| Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Pavo en salsa americana con arroz blanco | Cocido Madrileño completo con repollo | Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos fritos con pisto |
| Yogur | Fruta | Fruta y leche | Fruta | Fruta |
| Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 AFFOZ | Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 14 Judías pintas | Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 Puré | Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 Lentejas ecológicas | Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 |
| tres delicias | con verduras | de calabaza | con arroz ECO | de pollo |
| Merluza en salsa marinera (sin gambas) ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos | Pollo en salsa con cuscús | Huevos gratinados con bechamel | Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural |
| Fruta y leche | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| Kcal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4 | Kcal 653 Prot. 37 Lip 20 HC 81 GS 4 Fe 8 | Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4 | Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6 | Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 HC 89 GS 5 Fe 3 |
| Espaguetis gratinados | Crema de calabacín con queso | Sopa de cocido con fideos ecológicos | Judías verdes rehogadas | Patatas guisadas con costillas |
| Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla | Lomos de salmón con ensalada de tomate | Cocido Madrileño completo con repollo | Ragú de pavo con verduras y arroz integral | Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| Kcal 690 Prot. 20 Lip 24 HC 98 GS 4 Fe 4 Puré de zanahoria ecológica ECO | Keal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4 Guisantes salteados con york | 29 Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7 Arroz caldoso con verduras | JORNADA GASTRONÓMICA CANTABRIA | Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta | Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche | Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao | REUSE - RECO |
| Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8 | Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO |
|--------------------|---------------|------------|------------|------------|
| RECOMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% |
| APORTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) |

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Sopa de fideos Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta |
| Patatas guisadas con puerro ecológico | 7 Brócoli rehogado | 8 Sopa de cocido | 9 Macarrones integrales a la carbonara | Crema de legumbres con picatostes |
| Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Pavo en salsa americana con arroz blanco | Cocido Madrileño completo con repollo | Filete de pollo ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos fritos con pisto |
| Yogur | Fruta | Fruta y leche | Fruta | Fruta |
| Kcal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 Arroz tres delicias | Kcal 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 Judías pintas con verduras | Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 Puré de calabaza | Kcal 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 Lentejas ecológicas con arroz | Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 Fideuá de pollo |
| Filete de pavo ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos | Pollo en salsa con cuscús | Huevos gratinados con bechamel | Filete de ternera ensalada de tomate natural Yogur |
| Fruta y leche | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| 20 Espaguetis | Crema de | Con fideos ecológicos Kcal 648 Prot. 27 Lip 22 HC 86 GS 9 Fe 4 Sopa de cocido con fideos ecológicos | 23 | Kcal 693 Prot. 28 Lip 25 Hc 89 Gs 5 Fe 3 Patatas guisadas |
| gratinados Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla | Cinta de lomo con ensalada de tomate | Cocido Madrileño completo con repollo | rehogadas Ragú de pavo con verduras y arroz integral | con costillas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| Puré de zanahoria ecológica | Kcal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4 28 Guisantes salteados Con york | 29 | 30 JORNADA GASTRONÓMICA CANTABRIA | Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta | Escalope de ternera con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche | Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao | REDUCE - RECO |
| Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8 | Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| MEDIA MENSOAE DEE AI ONTE CAECONICO CAECOEADO I ANA MINOS DE 0 A 9 ANOS | | | | | |
|---|---------------|------------|------------|------------|--|
| | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO | |
| RECOMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% | |
| APORTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) | |

EL MENÚ SE CONFECCIONARÁN SIN LENTEJAS



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|--|
| | Verduras de temporada: Brócoli, calabacín, calabaza, judías verdes, lechuga, puerro, zanahoria, repollo. | FESTIVO | Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Sopa de pescado Pollo al ajillo con guisantes salteados Fruta |
| Patatas guisadas con ECO puerro ecológico y bacalao | 7 Brócoli rehogado | 8 Sopa de cocido | 9 Macarrones integrales a la carbonara | 10 Kcal 613 Prot. 31 Lip 29 HC 57 GS 5 Fe 4 |
| Lomo de Sajonia con ensalada de tomate natural | Calamares en salsa americana con arroz blanco | Cocido Madrileño completo con repollo | Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria | Huevos fritos con pisto |
| Yogur | Fruta | Fruta y leche | Fruta | Fruta |
| Keal 634 Prot. 28 Lip 18 HC 90 GS 10 Fe 3 Arroz tres delicias | Mail 625 Prot. 23 Lip 20 HC 88 GS 3 Fe 4 Judías pintas con verduras | Kcal 647 Prot. 27 Lip 18 HC 94 GS 6 Fe 7 Puré de calabaza | 16 Real 674 Prot. 33 Lip 31 HC 66 GS 7 Fe 5 Patatas guisadas Con carne | Kcal 666 Prot. 23 Lip 24 HC 90 GS 4 Fe 7 Fideuá de pollo |
| Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | Magro con tomate con ensalada de lechuga y espárragos | Pollo en salsa con cuscús | Huevos gratinados con bechamel | Filete de gallo San Pedro con ensalada de tomate natural |
| Fruta y leche | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| Keal 663 Prot. 25 Lip 22 HC 92 GS 3 Fe 4 20 Espaguetis gratinados | Crema de calabacín con queso | Sopa de cocido con fídeos ecológicos | Z3 Kcal 643 Prot. 29 Lip 22 HC 83 GS 8 Fe 6 | Patatas guisadas con costillas |
| Tortilla de patata con ensalada lechuga y cebolla | Lomos de salmón con ensalada de tomate | Cocido Madrileño completo con repollo | Ragú de pavo con verduras y arroz integral | Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y aceitunas |
| Fruta | Fruta | Fruta y leche | Gelatina | Fruta |
| Puré de zanahoria ecológica | Con york Keal 711 Prot. 27 Lip 32 HC 79 GS 5 Fe 4 Guisantes salteados con york | 29 Kcal 685 Prot. 28 Lip 21 HC 96 GS 6 Fe 7 Arroz Caldoso con sepia | 30 JORNADA GASTRONÓMICA CANTABRIA | Kcal 610 Prot. 20 Lip 26 HC 74 GS 6 Fe 5 |
| Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta | Filete de limanda empanada con ensalada de tomate y aceitunas Fruta y leche | Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta | Cocido Montañés Pollo a la santanderina Sobao | REDUCE - RECICIO |
| Kcal 624 Prot. 16 Lip 28 HC 77 GS 10 Fe 8 | Kcal 730 Prot. 32 Lip 33 HC 76 GS 7 Fe 6 | Kcal 618 Prot. 18 Lip 22 HC 86 GS 4 Fe 4 | Kcal 732 Prot. 35 Lip 28 HC 85 GS 6 Fe 7 | |

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Cena: Cenas recomendadas

LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos, HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALÉRGENOS de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

| | ENERGÍA | PROTEÍNA | LÍPIDOS | H. CARBONO |
|--------------------|---------------|------------|------------|------------|
| RECOMENDACIÓN CAM. | 600-700 Kcal. | 12-15% | 30-35% | 50-58% |
| APORTE MENÚ DUO | 644 Kcal. | 16% (26g.) | 34% (24g.) | 50% (81g.) |



¿SABÍAS QUÉ...?

Existe una regla para cuidar del medio ambiente que es conocida como "las tres erres (3Rs)". Esta regla nos ayuda a generar menos residuos y aprovechar más los recursos, convirtiéndonos en consumidores más responsables. Pero.... en qué consiste? Es muy sencillo: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

- Reducir: es disminuir el uso de los recursos y de los productos que utilizamos, generando a su vez menos desperdicio. Ejemplo de este tipo de acciones serían: llevar tus bolsas al supermercado, comprar alimentos a granel, no desperdiciar agua, disminuir el consumo de electricidad, o desplazarse a pie o en bicicleta cuando sea posible.
- Reutilizar: consiste en volver a utilizar algo que ya ha sido usado, alargando su vida. Algunos ejemplos sencillo serían, utilizar las sobras de las comidas para hacer compostaje, donar juguetes y libros, utilizar envases ya utilizados para darles un uso alternativos (manualidades, macetas, etc).
- Reciclar: dar nueva vida a los materiales ya usados. Para ello, tenemos que conocer la clasificación de los desechos y sus correspondientes contenedores. Aquellos materiales que requieran un trato especial (pilas, medicamentos, aparatos electrónicos, etc), han de acercarse a los centros destinados para ello. El ejemplo más común de reciclar es separar los residuos adecuadamente en casa y depositarlos en el contenedor municipal adecuado.

Recuerda que con acciones muy sencillas, podemos cuidar el medio ambiente, y por tanto cuidar el mundo en el que vivimos.







91 623 86 17 www.duocolectividades.com

