

LUNES / MONTAG 2

Arroz ecológico con pollo y verduras
Bioreis mit Hühnchen und Gemüse



Merluza a la plancha con patatas fritas
Seehecht gegrillt mit Pommes Frites



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 3

Macarrones ecológicos napolitana
Bio-Makkaroni alla Napoli



Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate
Gepökelttes Schweinefilet mit grünem Salat und Tomaten



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 4

Garbanzos estofados
Kichererbseintopf



Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
Hühnerbrust gegrillt mit Salat



Yogur de sabores
Fruchtyoghurt



JUEVES / DONNERSTAG 5

Judías verdes rehogadas
Gedünstete grüne Bohnen



Redondo de ternera en salsa hortelana
Rinderbraten mit Gemüsesoße



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 6

Alubias blancas al estilo casero
Hausgemachte weiße Bohnen



Bacalao a la romana con lechuga
Kabeljau paniert mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 769 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 109.6 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 929 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 29.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES / MONTAG 9

Tallarines ecológicos napolitana
Bionudeln alla Napoli



Salchichas frescas de cerdo con lechuga
Frische Würstchen (vom Schwein) mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 10

Paella ecológica de carne
(con arroz ecológico)

Bio-Paella mit Fleisch
(mit Reis aus biologischem Anbau)



Halibut a la inglesa con rodaja de tomate natura
Heilbut paniert mit einer Scheibe Tomate Anbau



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 11

FIESTA
FEIERTAG

JUEVES / DONNERSTAG 12

FIESTA
FEIERTAG

VIERNES / FREITAG 13

FIESTA
FEIERTAG

Energía: 574 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.2 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 796 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 995 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 138.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES / MONTAG 16

Puré de verduras
Gemüsecremesuppe



Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón
Putenragout mit Gemüsesoße und Champignons



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 17

Alubias blancas con bacon
Weiße Bohnen mit Speck



Merluza a la romana con rodaja de tomate natural
Seehecht paniert mit einer Scheibe Tomate



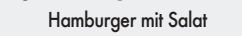
Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 18

Paella ecológica mixta (con arroz ecológico)
Bio-Paella gemischt
(mit Reis aus biologischem Anbau)



Hamburguesa a la plancha con ensalada
Hamburger mit Salat



Yogur de sabores
Fruchtyoghurt



JUEVES / DONNERSTAG 19

Garbanzos al estilo casero
Hausgemachte Kichererbsen



Jamoncito de pollo asado al limón con rodaja de tomate natural
Gebratener Hühnerschlegel in Zitronensoße mit einer Scheibe Tomate

Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 20

Espaguetis ecológicos a la carbonara
Bio-Spaghetti alla Carbonara



Dorado al orio con lechuga
Meerbrasse in Knoblauchsoße mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.6 mg. Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 751 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 104.8 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.7 mg. Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1087 Kcal. Lípidos: 38.5 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES / MONTAG 23

Lentejas con chorizo
Linsen mit Chorizo



Merluza a la plancha con lechuga
Seehecht gegrillt mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 24

Acelgas rehogadas con jamón
Gedünsteter Mangold mit Schinken

Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace
Hausgemachte Fleischklößchen (vom Schwein) in Bratensoße



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 25

Sopa casera de ave con estrellitas (pasta ecológica)

Hausgemachte Hühnersuppe mit Sternchennudeln (Nudeln aus ökologischem Anbau)



Tortilla de patata con lechuga
Kartoffelomelette mit Salat



Yogur de sabores
Fruchtjoghurt



JUEVES / DONNERSTAG 26

Judías verdes con huevo
Grüne Bohnen mit Ei



Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga
Gebratener Hähnchenschenkel im eigenen Saft mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 27

Arroz ecológico a la montañesa
Bioreis mit Fleisch



Lomo de cerdo a la riojana con pimientos asados
Schweinelende nach Rioja-Art mit gebratener Paprika



Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 606 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 20.6g. Sal: 1.5mg. Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 759Kcal. Lípidos: 27.5g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 22.3g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 914Kcal. Lípidos: 32.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 124.7g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES / MONTAG 30

Espaguetis ecológicos a la boloñesa
Biospaghetti alla Bolognese



Limanda a la romana con rodaja de tomate natural

Seezunge paniert mit einer Scheibe Tomate



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 31

Crema de verduras
Gemüsecremesuppe



Pechuga de pollo a la plancha Patata panadera

Hühnerbrust gegrillt mit Ofenkartoffeln

Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 571 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.4 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 788 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 994 Kcal. Lípidos: 35.4 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

RECOMENDACIONES



Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias

COMIDA

CENA

PRIMER PLATO	Arroz, Pasta, Patata Guisada	Crema, Puré, Verdura Cocida
	Crema, Puré, Verdura Cocida	Arroz, Pasta, Patata
	Legumbre	Ensalada, Crema, Puré, Sopa, Verdura cocida
	Sopa	Arroz, Pasta, Patata
SEGUNDO PLATO	Carne Grasa (Cerdo, Cordero)	Pescado
	Carne Magra (Ave, Ternera)	Huevo, Pescado
	Pescado	Carne Magra
	Huevo	Carne Magra, Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, Lácteo
	Lácteo	Fruta

En todos los menús se incluye agua y pan

