

LUNES / MONTAG

MARTES / DIENSTAG

MIÉRCOLES / MITTWOCH 1

FIESTA
FEIERTAG

JUEVES / DONNERSTAG 2

Judías verdes rehogadas con patata y jamón serrano

Gedünstete grüne Bohnen mit Kartoffeln und Serrano-Schinken



Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate

Hausgemachte Fleischklöße vom Schwein mit Tomatensoße



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 3

Lentejas al estilo casero

Hausgemachter Linseneintopf



Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Schweinelende gegrillt mit Salat Tomaten und Blattsalat



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

LUNES / MONTAG 6

Macarrones ecológicos con chorizo

Bio-Makkaroni mit Chorizo



Palometa al orio con lechuga

Bläuel (Palometa) in Knoblauchsoße mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 7

Garbanzos con bacon

Kichererbsen mit Speck



Filete de cabezada a la plancha con champiñón

Gegrillter Schweinerücken mit Champignons



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 8

Paella ecológica de carne

Bio-Paella mit Fleisch



Delicias de merluza con lechuga

Paniertes Seehecht mit Salat



Yogur de sabores

Fruchtjoghurt



JUEVES / DONNERSTAG 9

Crema de calabacín

Zucchini-Cremesuppe



Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera

Gebratene Hähnchenkeule im eigenen Saft mit Ofenkartoffeln



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 10

Alubias blancas con verduras

Eintopf mit weißen Bohnen und Gemüse



Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga

Hausgemachte Frikadelle vom Schwein mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 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: 802 Kcal. Lípidos: 29.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 22.3 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: 934 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.5 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 13

Arroz blanco ecológico con tomate

Bio-Reis mit Tomatensoße

Estofado de pavo a la jardinera con Pimientos rojos

Putenschmorbraten mit Gemüsesoße mit roter Paprika



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 14

Lentejas al estilo casero

Hausgemachter Linseneintopf



Limanda a la inglesa con rodaja de tomate natural

Panierte Rotzunge mit einer Scheibe Tomate



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 15

Puré de patata con costrones

Kartoffelpuree mit Croutons



Filete de cabezada a la riojana con pimientos al horno

Schweinerücken nach Rioja-Art mit gebackenen Paprikas



Yogur de sabores

Fruchtjoghurt



JUEVES / DONNERSTAG 16

Tallarines ecológicos con tomate

Bio-Nudeln mit Tomatensoße



Merluza a la plancha con lechuga

Gegrillter Seehecht mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 17

Judías verdes con bacon

Grüne Bohnen mit Speck



Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas

Gegrillte Hühnerbrust mit Pommes Frites

Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.6 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: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 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 20

Macarrones ecológicos gratinados
Gratinierte Bio-Makkaroni



Dorado a la inglesa con lechuga
Panierte Seebrasse mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 21

Crema de verduras con crostones
Gemüsecremesuppe mit Croutons



Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga
Kartoffelomelette mit einer Scheibe Käse und Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 22

Garbanzos con chorizo

Kichererbseneintopf mit Chorizo



Bacalao al orio con piperrada
Kabeljau in Knoblauchsoße mit Paprikagemüse



Yogur de sabores
Fruchtjoghurt



JUEVES / DONNERSTAG 23

Paella ecológica mixta

Bio-Paella (mit Fleisch und Meeresfrüchten)



Chuleta de pavo a la plancha con lechuga
Gegrilltes Putenkotelette mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

VIERNES / FREITAG 24

Lentejas maravilla

Linseneintopf mit Gemüse



Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural

Gebatene Hähnchenkeule im eigenen Saft mit einer Scheibe Tomate

Fruta fresca
Frisches Obst

Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.8g. 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: 774Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 25.6g. Sal: 1.8mg. • 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: 888 Kcal. Lípidos: 30.1g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 124.3g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.7mg. • 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 27

Acelgas rehogadas con jamón
Gedünsteter Mangold mit Schinken

Limanda a la inglesa con lechuga
Panierte Rotzunge mit Salat



Fruta fresca
Frisches Obst

MARTES / DIENSTAG 28

Sopa casera de ave con fideos ecológicos

Hausgemachte Hühnersuppe mit Bio-Nudeln



Estofado de ternera con champiñón salteado
Rinderragout mit gebratenen Champignons



Fruta fresca
Frisches Obst

MIÉRCOLES / MITTWOCH 29

Alubias blancas al estilo casero

Hausgemachter Eintopf mit weißen Bohnen



Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos asados

Frische Würstchen (vom Schwein) mit Tomaten und gebratener Paprika



Fruta fresca
Frisches Obst

JUEVES / DONNERSTAG 30

Arroz ecológico a la milanesa

Bio-Risotto alla milanese



Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate

Panierter Seehecht mit grünem Salat und Tomaten



Fruta fresca
Frisches Obst

RECOMENDACIONES



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

COMIDA CENA

	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

