MENUS COMIDA MAYORES:

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Lunes	COMIDA: Macarrones con queso. Tortilla francesa con ensalada. Fruta de temporada. Kcal: 452 Prot: 18,6 HC: 51,8 Lip: 18,8	COMIDA: Puré de verduras. Tortilla de patatas. Fruta de temporada. Kcal: 401 Prot: 11,3 HC: 48,4 Lip: 18,5	COMIDA: Lentejas con chorizo. Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada. Fruta de temporada. Kcal: 438 Prot: 29,4 HC: 41,0 Lip: 17,6	COMIDA: Arroz a la cubana (arroz, huevos revueltos, salchichas y tomate frito.) Fruta de temporada. Kcal: 495 Prot: 17,9 HC: 58,8 Lip: 20,2	COMIDA: Espirales carbonara. Capricho de Calamar. Fruta de temporada. Kcal: 539 Prot: 22,1 HC: 63,1 Lip: 21,8
Martes	COMIDA: Lentejas estofadas con verdutas. Salchichas frescas con ensalada. Yogurt. Kcal: 429 Prot: 20,6 HC: 35,1 Lip: 23,3	COMIDA: Alubias blancas con chorizo. Empanadillas de atún al horno con tomate natural. Yogurt. Kcal: 479 Prot: 25,2 HC: 54,4 Lip: 18,1	COMIDA: Judías verdes con patatas rehogadas. Merluza en salsa verde. Yogurt. Kcal: 344 Prot: 19,4 HC: 32,5 Lip: 15,5	COMIDA: Judías pintas con verduras. Croquetas de cocido caseras Yogurt. Kcal:468 Prot: 24,5 HC: 51,4 Lip: 18,6	COMIDA: Crema de champiñón. Albóndigas de ternera con cous-cous. Yogurt. Kcal: 486 Prot: 27,0 HC: 43,8 Lip: 22,4
Miercoles	COMIDA: Crema de calabacín. Filete de merluza asada con verduras. Fruta de temporada. Kcal: 310 Prot: 15,3 HC: 35,3 Lip: 12,4	COMIDA: Ensalada de tomate y maiz. Paella mixta (pollo y gambas). Fruta de temporada. Kcal: 448 Prot: 21,1 HC: 61,5 Lip: 13,0	COMIDA: Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta de temporada. Kcal:427 Prot: 26,9 HC: 58,4 Lip: 9,4	COMIDA: Guiso de patatas converduras variadas. Merluza a la gallega Fruta de temporada. Kcal: 381 Prot: 18,0 HC: 50,5 Lip: 12,5	COMIDA: Garbanzos estofados. Boquerones fritos. Fruta de temporada. Kcal: 499 Prot: 26,1 HC: 56,3 Lip: 19,3
Jueves	COMIDA: Puchero andaluz (garbanzos, sopa de arroz, ternera, pollo, jamón, verduras, etc.) Yogurt. Kcal: 407 Prot: 25,4 HC: 47,3 Lip: 12,9	COMIDA: Guisantes con jamón. Hamburquesa de pollo a la plancha con ensalada. Yogur Kcal: 397 Prot: 32,5 HC: 30,2 Lip: 16,1	COMIDA: Arroz tres delicias. Tortilla de atún. Yogurt. Kcal: 446 Prot: 24,6 HC: 42,2 Lip: 19,3	COMIDA: Consomé de ave. Espaguetis a la Boloñesa. Gelatina de sabores. Kcal: 393 Prot: 22,4 HC: 46,6 Lip: 12,0	COMIDA: Arroz con brócoli. Pechuga de pavo asada con verduritas. Yogur. Kcal: 433 Prot: 26,6 HC: 46,0 Lip: 15,5
Viernes	COMIDA: Coliflor gratinada. Magro con tomate con patatas paja. Fruta de temporada. Kcal: 441 Prot: 24,2 HC: 40,1 Lip: 20,6	COMIDA: Lacitos con tomate. Salmón a la naranja. Fruta de temporada. Kcal: 482 Prot: 22,9 HC: 55,8 Lip: 18,0	COMIDA: Crema de calabaza. Pollo asado con cebolla y pimiento. Fruta de temporada. Kcal: 366 Prot: 25,0 HC: 35,7 Lip: 13,6	COMIDA: Crema de guisantes. Ragout de ternera en su jugo con puré de patata. Fruta de temporada. Kcal: 484 Prot: 26,6 HC: 52,3 Lip: 18,9	COMIDA: Lentejas a la jardinera. Huevos revueltos con calabacín. Fruta de temporada. Kcal: 412 Prot: 20,1 HC: 44,1 Lip: 17,6

Alergenos:



-Para los alergicos a la leche esta se sustituirá por bebida o yogur de soja o será eliminada de la receta.

- Para los celiacos las pastas de trigo serán sustituidas por pastas de arroz o maiz, los empanados y rebozados se harán a la plancha. Las galletas, panes, cereales y reposteria casera serán sin gluten.

- Para los alergicos al huevo, pescado, moluscos y crustaceos estos serán eliminados de la receta y/o sustituidos por otros alimentos que serán notificados en la agenda escolar.

DESAYUNOS Y MERIENDAS MAYORES:

	Desayunos	Meriendas
Lunes	**Yogur natural con avena y fruta de temporada.** **Kcal: 110 Prot: 3,9 HC: 16,6 Lip: 3,5**	**Bocadillo de jamón york y batido de fruta casero.** **Kcal: 205 Prot: 12,1 HC: 22,7 Lip: 7,3**
Martes	**Pan tostado integral con jamón york, leche y fruta .** **Kcal: 205 Prot: 12,1 HC: 22,7 Lip: 7,3**	**Papilla de frutas o frtuta troceada y leche .** **Kcal: 150 Prot: 5,3 HC: 21,2 Lip: 5,2**
Miercoles	**Pan tostado con tomate natural y batido de fruta casero.** **Kcal: 187 Prot: 8,7 HC: 23,8 Lip: 6,6**	**Repostería casaera healthy y vaso de leche.** **Kcal: 218 Prot: 6,9 HC: 26,1 Lip: 9,9**
Jueves	**Vaso de leche con repostería casera.** **Kcal: 218 Prot: 6,9 HC: 26,1 Lip: 9,9**	**Papilla de frutas o frtuta troceada y leche.** **Kcal: 150 Prot: 5,3 HC: 22,7 Lip: 7,3**
Viernes	**Yogurt natural con avena y fruta de temporada.** **Kcal: 110 Prot: 3,9 HC: 16,6 Lip: 3,5**	**Bocadillo de pavo y vaso de leche.** **Kcal: 205 Prot: 12,1 HC: 22,7 Lip: 7,3**

MENUS COMIDA Y MERIENDA PEQUEÑOS:

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
COMIDA: **Puré de verduras con pescado.** (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verde y calabaza.) **Yogurt.** **Kcal: 265 Prot: 12,6 HC: 32,5 Lip: 9,8** **MERIENDA:** **Papilla de frutas** (Naranja, manzana, pera, platano y galletas.) **Kcal: 107 P rot: 1,1 HC: 23,9 Lip: 1,0**	**COMIDA:** **Puré de verduras con pollo.** (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) **Yogurt.** **Kcal: 282 Prot: 12,6 HC: 32,5 Lip: 9,8** **MERIENDA:** **Papilla de frutas** (Naranja, manzana, pera, platano y galletas.) **Kcal: 107 P rot: 1,1 HC: 23,9 Lip: 1,0**	**COMIDA:** **Puré de verduras con legumbre.** (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) **Yogurt.** **Kcal: 293 Prot: 11,9 HC: 41,5 Lip: 9,5** **MERIENDA:** **Papilla de frutas** (Naranja, manzana, pera, platano y galletas.) **Kcal: 107 P rot: 1,1 HC: 23,9 Lip: 1,0**	**COMIDA:** **Puré de verduras con ternera.** (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) **Yogurt.** **Kcal: 295 Prot: 14,6 HC: 32,5 Lip: 12,0** **MERIENDA:** **Papilla de frutas** (Naranja, manzana, pera, platano y galletas.) **Kcal: 107 P rot: 1,1 HC: 23,9 Lip: 1,0**	**COMIDA:** **Puré de verduras con pavo.** (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) **Yogurt.** **Kcal: 275 Prot: 15,1 HC: 32,5 Lip: 9,7** **MERIENDA:** **Papilla de frutas** (Naranja, manzana, pera, platano y galletas.) **Kcal: 107 P rot: 1,1 HC: 23,9 Lip: 1,0**