

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de espinacas acompañada de gofio	Sopa de pollo con garbanzos	Potaje de berros acompañado de gofio	Sopa de verduras	Crema de zanahorias acompañada de gofio
Paella mixta y verduras.	Tortilla de papas con ensalada mixta	Macarrones con salsa de tomate casera y atún	Fogonero al horno con menestra de verduras	Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y papas a cuadros
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Kcal: 587	Kcal: 578	Kcal: 622	Kcal: 568	Kcal: 562

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa minestrone	Crema de calabacín acompañada de gofio	Crema de calabaza y zanahoria acompañada de gofio	Potaje de lentejas acompañada de gofio	Sopa de estrellitas
Tortilla de papas y calabacín y ensalada de manzana	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado	Merluza rebosada con ensalada de col	Pollo al ajillo con zanahorias baby
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Smoothie de plátano
Kcal: 573	Kcal: 580	Kcal: 598	Kcal: 586	Kcal: 541

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de pescado (fogonero)	Crema de berros acompañada de gofio	Crema de verduras de temporada acompañada de gofio.	Potaje de judías pintas acompañada de gofio.	Ensalada mixta
Hamburguesa de pollo con ensalada de millo, atún y zanahoria	Espiraes con salsa boloñesa casera de pavo.	Fogonero al horno encebollado con papas sancochadas	Lomo de cerdo al horno con arroz blanco	Pizza de jamón / atún y verduras
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Helado
Kcal: 570	Kcal: 658	Kcal: 572	Kcal: 580	Kcal: 716

*El menú está acompañado de pan integral y agua.

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pescado con salsa casera de aguacate y chips de verdura	Wok de pavo con fideos de arroz, verduras y habichuelas	Crema de verduras con queso tierno y picatostes de pan y un chorrito de aceite de oliva virgen extra	Ensalada de papas con aguacate, tomates, rúcula y huevo duro	Fajitas integrales rellenas de tomate, lechuga, queso tierno y cebolla

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Habichuelas salteadas con gambas, zanahoria y ajitos	Berenjena rellena de atún y arroz con salsa de tomate natural	Pescado a la plancha con palitos de verduras y humus	Tostas integrales rellenas de queso Havarty y pavo	Tortilla francesa con guarnición de tomates aliñados

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arvejas al estilo canario	Tortilla de calabacín con guarnición de vegetales chips al horno	Daditos de pollo a la plancha con brócol	Hamburguesas de espinacas y garbanzos a la plancha con verduras en formato chips	Pastel casero de verduras y huevo

CENA:

La cena se expone en el menú sólo como recomendación a padres y madres para completar un menú equilibrado de lunes a viernes. Se recomienda acompañarla de fruta, leche o yogur como postre.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda sustituir ketchup u otras salsas procesadas por salsa de tomate (enlatado triturado/entero), o bien de elaboración propia, o salsas a base de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- La bebida de los niños se recomienda sea agua. No se recomiendan batidos, néctar ni zumos BIO en ninguna comida ni desayuno.
- Los sándwiches se recomiendan de pan integral.

**EL VALOR ENERGÉTICO DEL MENÚ DIARIO ES APROXIMADO Y COMPRENDE EXCLUSIVAMENTE LOS DOS PLATOS QUE SE EXPONEN EN ÉL, NO INCLUYE LA CENA NI EXTRAS COMO SALSAS O PAN.
POR MOTIVOS AJENOS AL CENTRO, LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A CAMBIOS**

ALÉRGENOS:



HUEVOS



PESCADO



CONTIENE
GLUTEN



LACTEOS



SOJA



DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



CRUSTÁCEOS



APIO



MOSTAZA