

### LUNES

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

#### Ensalada variada

Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido

Lomo adobado con pisto de verduras  
Lácteo  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado  
Fruta de temporada

### MARTES

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

#### Ensalada variada

Wok de tallarines con verduras y pollo  
Abadejo al horno con mahonesa

Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati  
Fruta de temporada

### MIÉRCOLES

668,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,3g - HC:72,3g

Guiso de garbanzos  
Tortilla de patata y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Arroz con verduras y taquitos de salmón  
Fruta de temporada  
Pan integral

### JUEVES

589,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,5g - HC:65,4g

Ensalada variada  
Crema de calabaza  
Pechuga de pollo empanada con maíz salteado  
Lácteo  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Coliflor gratinada  
Huevo a la plancha  
Fruta de temporada

### VIERNES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Arroz caldoso de pescado  
Torta de embutido valenciano y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de queso con tomate y tosta de pan integral  
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada  
Crema de legumbre y hortalizas de temporada  
Taqitos de magro al romero y arroz pilaff  
Lácteo  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata  
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada variada  
Sopa de verduras y garbanzos  
Hamburguesa mixta con patatas fritas  
Bizcocho de canela  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hervido de patata, judía verde y zanahoria  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Canelones gratinados  
Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Fajitas de verduras y pollo  
Fruta de temporada

632,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:32,5g - HC:64,7g

Suquet de peix  
Cordon blue de pavo y ensalada variada  
Lácteo  
Pan con aceite y pimentón

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de fideos, verduras y huevo duro  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales  
Merluza en salsa mery y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con champiñones, tomate y queso fresco  
Fruta de temporada

565,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:18,2g - HC:77,5g

Ensalada variada  
Crema de verduras de temporada con tostones caseros  
Pizza de bacon, queso y orégano  
Lácteo  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Wrap de huevo y calabacín  
Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada variada  
Macarrones ECO con boloñesa vegetal  
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati  
Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada  
Sopa de puchero  
Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Empanada casera de pisto, atún y huevo duro  
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

**MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA**  
Arroz a la cubana  
Nuggets con patatas  
Helado

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

Lentejas ECO con verduras  
Tortilla francesa y ensalada variada  
Gelatina de fresa  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Calabacines rellenos de carne picada y quinoa  
Fruta de temporada

514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g

Ensalada variada  
Crema de calabacín  
Goulash de magro en salsa con pasta coquillette  
Lácteo  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada de pasta  
Croquetas caseras de pescado  
Fruta de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Arroz a banda  
Panaché de fiambre y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de verduras  
Salmón en salsa de soja  
Fruta de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz  
Fruta de temporada

626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g

Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso)  
Abadejo en salsa y ensalada variada  
Lácteo  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de verduras  
Crepes de pavo y queso  
Fruta de temporada

780,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:37,2g - HC:73,0g

Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea  
Varitas de merluza y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

#### RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pizza de coliflor con patatas dado  
Fruta de temporada

#### EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- 1 vez a la semana yogur.

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas



## NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

### JUEGOS SOSTENIBLES

Transformaremos distintos objetos de nuestro día a día para convertirlos en juegos y juguetes para poder compartir y divertirnos en el espacio del comedor.

## ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS:



### JORNADA GASTRONÓMICA DEL JUEGO

Una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales ligada a nuestro proyecto educativo para convivir, jugar y saborear.



### COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas de las que provienen y sus olores.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Utilizar especias en la cocina nos ayuda a mejorar el sabor de nuestros platos además de favorecer la aceptación de alimentos que gustan menos en los más peques. Os animamos a utilizarlas en casa con las siguientes recetas:

### PATATAS AL HORNO CON ROMERO



### COLIFLOR ESPACIADA CON TOMILLO AL HORNO



### TOSTADITAS DE AJO Y QUESO CON PEREJIL



### YOGUR CON DÁTILES, PLÁTANO Y CANELA

<p><b>Ración de fruta que contiene 1 ración de HC:</b>          PLATANO: 50gr - MANZANA: 100gr          ,ALBARICOQUE:150g - MANDARINA:100gr - CIRUELA:100g - NARANJA: 100gr MELOCOTÓN:100g - PERA: 100gr - KIWÍ: 100gr - UVA: 50gr</p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b>          Ensalada variada          Sopa de ave con fideos (3.5R=175g) y virutas de huevo cocido          Lomo adobado al horno con pisto de verduras          Pan (1R=20g)          Yogur natural (1.5R)</p>	<p><b>MARTES 05</b>          Ensalada variada          Tallarines (4R=200g) con pollo y verduras          Abadejo al horno con mahonesa          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b>          Guiso de garbanzos (garbanzo; 4R=200g)          Tortilla francesa con ensalada variada          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>JUEVES 07</b>          Ensalada variada          Crema de calabaza (patata; 4R=200g)          Pechuga de pollo plancha          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>VIERNES 08</b>          Arroz (3R=120g) caldoso de pescado          Tosta (2R=40g) de embutido valenciano con ensalada variada          Fruta fresca (1R)</p>
<p><b>LUNES 11</b>          Ensalada variada          Crema de legumbres (legumbres 3R=150g; patata 1R =50g) y hortalizas  <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf (1R=50g)          Fruta (1R)</p>	<p><b>MARTES 12</b>          Ensalada variada          Sopa de verduras y garbanzos (garbanzos 1R=50g; pasta 3R=150g)          Hamburguesa mixta con patatas fritas (1R=50g)          Fruta (1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b>          Pasta (4R=200g) con tomate          Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b>          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>JUEVES 14</b>          Suquet de peix (pasta 3R=150g)          Pollo al horno con ensalada variada  <b>Pan (1.5R =30g) con aceite y pimentón</b>          Yogur natural (1.5R)</p>	<p><b>VIERNES 15</b>          Arroz (4R=160g) con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b>          Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>
<p><b>LUNES 18</b>          Ensalada variada          Crema de verduras de temporada (patata 4R=200g)          Tortilla francesa          Pan          Yogur natural (1.5R) con topping de fruta (0.5R)</p>	<p><b>MARTES 19</b>          Ensalada variada          Macarrones (4R=200g) ecológicos boloñesa          Abadejo a la vizcaína          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b>          Ensalada variada          Sopa de puchero con fideus (3R=150g)          Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín con patatas fritas (1R=50g)          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>JUEVES 21</b>  <b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b>          Arroz a la cubana (4R=100g)          Pollo plancha con patatas (2R=100g)          Helado sin azúcar</p>	<p><b>VIERNES 22</b>          Lentejas ECO con verduras (lentejas; 3R=150g)          Tosta (2R=40g) de bacon, queso y orégano con ensalada variada          Fruta (1R)</p>
<p><b>LUNES 25</b>          Ensalada variada          Crema de calabacín (patata; 3R=150g)          Goulash de magro en salsa con pasta coquilleté (2R=100g)          Fruta (1R)</p>	<p><b>MARTES 26</b>          Arroz a banda (arroz; 4R=160g)          Panaché de fiambres y ensalada variada          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b>          Lentejas con chorizo (lentejas; 4R=200g)          Tortilla francesa con ensalada variada          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>	<p><b>JUEVES 28</b>  <b>Tallarines salta salta (tallarines (4.5R=225g) con salsa de calabaza y queso)</b>          Abadejo al horno con ensalada variada          Yogur natural (1.5R)</p>	<p><b>VIERNES 29</b>          Potaje de garbanzos a la mediterrània (garbanzos; 4R=200g)          Pescado a la plancha con ensalada variada          Pan (1R=20g)          Fruta fresca (1R)</p>

				<b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal con pisto de verduras Pan Lácteo	<b>MARTES 05</b> Ensalada variada Tallarines con verduras de temporada Croquetas de espinacas con mahonesa Pan Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES 06</b> Guiso de garbanzos Tofu con salsa de soja con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Crema de calabaza Nugget de brócoli con maíz salteado Pan Lácteo	<b>VIERNES 08</b> Arroz con salsa de tomate Tosta de queso con ensalada variada Pan Fruta fresca
<b>LUNES 11</b> Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Tofu con arroz pilaf Pan Fruta fresca	<b>MARTES 12</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa vegetal con patatas fritas Pan <b>Bizcocho de canela</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b> Macarrones con tomate Tofu con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b> Pan Fruta fresca	<b>JUEVES 14</b> Patatas estofadas con verduras Nugget de brócoli con ensalada variada <b>Pan con aceite y pimentón</b> Lácteo	<b>VIERNES 15</b> Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Croquetas de espinacas con ensalada variada Pan Fruta fresca
<b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Tosta de queso Pan Lácteo	<b>MARTES 19</b> Ensalada variada Macarrones con tomate Croquetas de espinacas Pan Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Tofu con patatas fritas Pan Fruta fresca	<b>JUEVES 21</b> <b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b> Arroz a la cubana (sin huevo) Hamburguesa vegetal con patatas Helado	<b>VIERNES 22</b> Lentejas ECO con verduras Tofu con ensalada variada Pan Gelatina de fresa
<b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Nugget de brócoli con pasta coquillote Pan Lácteo	<b>MARTES 26</b> Arroz con salsa de tomate Tosta de queso con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES 27</b> Lentejas con verduras Tofu con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b>JUEVES 28</b> <b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso)</b> Hamburguesa vegetal con ensalada variada Pan Lácteo	<b>VIERNES 29</b> Potaje de garbanzos a la mediterránea Tofu con ensalada variada Pan Fruta fresca

				<b><u>VIERNES 01</u></b>  <b>FESTIVO</b>
<b><u>LUNES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	<b><u>MARTES 05</u></b> Ensalada variada Tallarines con pollo y verduras Abadejo al horno con mahonesa Pan Fruta fresca	<b><u>MIÉRCOLES 06</u></b> Guiso de garbanzos Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 07</u></b> Ensalada variada Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada con maíz salteado Pan Fruta fresca	<b><u>VIERNES 08</u></b> Arroz caldoso de pescado Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan Fruta fresca
<b><u>LUNES 11</u></b> Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf Pan Fruta fresca	<b><u>MARTES 12</u></b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan <b>Bizcocho de canela</b>	<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b> Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b> Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 14</u></b> Suquet de peix Cordón bleu de pavo con ensalada variada <b>Pan con aceite y pimentón</b> Fruta fresca	<b><u>VIERNES 15</u></b> Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada Pan Fruta fresca
<b><u>LUNES 18</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín Pan Fruta fresca	<b><u>MARTES 19</u></b> Ensalada variada Macarrones ecológicos boloñesa Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín con patatas fritas Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 21</u></b> <b><u>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</u></b> Arroz a la cubana Nuggets con patatas Fruta fresca	<b><u>VIERNES 22</u></b> Lentejas ECO con verduras Pizza de bacon, queso y orégano con ensalada variada Pan Gelatina de fresa / Fruta fresca
<b><u>LUNES 25</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Pan Fruta fresca	<b><u>MARTES 26</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambres y ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b> Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 28</u></b> <b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso)</b> Abadejo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>VIERNES 29</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea Varitas de merluza con ensalada variada Pan Fruta fresca

				<b><u>VIERNES 01</u></b>  <b>FESTIVO</b>
<b><u>LUNES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Hamburguesa vegetal con pisto de verduras Pan Lácteo	<b><u>MARTES 05</u></b> Ensalada variada Tallarines con pollo y verduras Abadejo al horno con mahonesa Pan Fruta fresca	<b><u>MIÉRCOLES 06</u></b> Guiso de garbanzos Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 07</u></b> Ensalada variada Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada con maíz salteado Pan Lácteo	<b><u>VIERNES 08</u></b> Arroz caldoso de pescado Tosta de queso con ensalada variada Pan Fruta fresca
<b><u>LUNES 11</u></b> Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Pollo al horno con arroz pilaf Pan Lácteo	<b><u>MARTES 12</u></b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan <b>Bizcocho de canela</b>	<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b> Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b> Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 14</u></b> Suquet de peix Cordón bleu de pavo con ensalada variada <b>Pan con aceite y pimentón</b> Lácteo	<b><u>VIERNES 15</u></b> Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada Pan Fruta fresca
<b><u>LUNES 18</u></b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pizza de atún, queso y orégano Pan Lácteo	<b><u>MARTES 19</u></b> Ensalada variada Macarrones con tomate Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín con patatas fritas Pa Fruta fresca	<b><u>JUEVES 21</u></b> <b><u>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</u></b> Arroz a la cubana Nuggets con patatas Helado	<b><u>VIERNES 22</u></b> Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Pan Gelatina vegetal
<b><u>LUNES 25</u></b> Crema de calabacín Pollo al horno con pasta coquilleté Pan Lácteo	<b><u>MARTES 26</u></b> Arroz a banda Pechuga de pavo con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b> Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca	<b><u>JUEVES 28</u></b> <b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso)</b> Abadejo con ensalada variada Pan Lácteo	<b><u>VIERNES 29</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea Varitas de merluza con ensalada variada Pan Fruta fresca

<p><b>*Verduras permitidas:</b> (&lt;0,5 g de fructosa/100 g): Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas.</p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b>  Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Lomo al horno Pan Yogur natural</p>	<p><b>MARTES 05</b>  Tallarines blancos cocidos con pollo Abadejo al horno con mahonesa Pan Yogur natural</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Pure de patata Tortilla francesa Pan Yogur natural</p>	<p><b>JUEVES 07</b>  Crema de champiñones Pechuga de pollo empanada Pan Yogur natural</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Arroz caldoso de pescado Torta de embutido valenciano Pan Yogur natural</p>
<p><b>LUNES 11</b>  Crema de champiñón <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf (sin tomate ni verduras) Pan Yogur natural</p>	<p><b>MARTES 12</b>  Sopa de ave Hamburguesa de pollo con patatas fritas Pan Yogur natural</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Pasta blanca con aceite de oliva Tortilla francesa con <b>aceite de albahaca</b> Pan Yogur natural</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Suquet de peix Pollo al horno <b>Pan con aceite y pimentón</b> Yogur natural</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Arroz blanco cocido con aceite de oliva y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno Pan Yogur natural</p>
<p><b>LUNES 18</b>  Crema de champiñones Tortilla francesa Pan Yogur natural</p>	<p><b>MARTES 19</b>  Macarrones blancos cocidos con aceite de oliva Abadejo en su jugo Pan Yogur natural</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b>  Sopa de ave con fideos blancos Jamoncitos de pollo con patatas fritas Pan Yogur natural</p>	<p><b>JUEVES 21</b> <b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b> Arroz blanco cocido con aceite de oliva Pollo plancha con patatas Yogur natural</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Puré de patata Tosta de jamón Pan Yogur natural</p>
<p><b>LUNES 25</b>  Crema de champiñones Magro con pasta coquillote Pan Yogur natural</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz blanco con pollo Surtido de quesos Pan Yogur natural</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Pan Yogur natural</p>	<p><b>JUEVES 28</b> <b>Tallarines salta salta (pasta blanca con aceite de oliva y atún)</b> Abadejo al horno Pan Yogur natural</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Puré de patata Pescado en su jugo Pan Yogur natural</p>

# NOMBRE CENTRO

- Menú SIN FRUTOS SECOS-

NOVIEMBRE 2024

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>				<p><b><u>VIERNES 01</u></b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b><u>LUNES 04</u></b></p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Pan Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 05</u></b></p> <p>Ensalada variada Tallarines con pollo y verduras Abadejo al horno con mahonesa Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 06</u></b></p> <p>Guiso de garbanzos Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 07</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada con maíz salteado Pan Lácteo</p>	<p><b><u>VIERNES 08</u></b></p> <p>Arroz caldoso de pescado Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 11</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf Pan Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 12</u></b></p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa con patatas fritas Pan <b>Bizcocho de canela</b></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 13</u></b></p> <p>Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada <b>con aceite de albahaca</b> Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 14</u></b></p> <p>Suquet de peix Cordón bleu de pavo con ensalada variada <b>Pan con aceite y pimentón</b> Lácteo</p>	<p><b><u>VIERNES 15</u></b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 18</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pizza de bacon, queso y orégano Pan Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 19</u></b></p> <p>Ensalada variada Macarrones ecológicos boloñesa Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 20</u></b></p> <p>Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 21</u></b></p> <p><b><u>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</u></b> Arroz a la cubana Pollo plancha con patatas Helado sin alérgenos</p>	<p><b><u>VIERNES 22</u></b></p> <p>Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Pan Gelatina de fresa SFS</p>
<p><b><u>LUNES 25</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Pan Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 26</u></b></p> <p>Arroz a banda Panache de fiambres con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 27</u></b></p> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 28</u></b></p> <p><b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso)</b> Abadejo con ensalada variada Pan Lácteo</p>	<p><b><u>VIERNES 29</u></b></p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Varitas de merluza con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>

<p><b>*Ninguna elaboración contendrá garbanzos ni alubias.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b></p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Lácteo</p>	<p><b>MARTES 05</b></p> <p>Ensalada variada Tallarines con pollo y verduras Abadejo al horno con mahonesa Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b></p> <p>Sopa casera de ave con fideos SG Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 07</b></p> <p>Ensalada variada Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada con maíz salteado Pan Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 08</b></p> <p>Arroz caldoso de pescado Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 11</b></p> <p>Ensalada variada Crema de hortalizas <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf Pan Lácteo</p>	<p><b>MARTES 12</b></p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras (sin garbanzos) Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan <b>Bizcocho de canela</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b></p> <p>Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b> Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 14</b></p> <p>Suquet de peix Cordón bleu de pavo con ensalada variada <b>Pan con aceite y pimentón</b> Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 15</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 18</b></p> <p>Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín Pan Lácteo</p>	<p><b>MARTES 19</b></p> <p>Ensalada variada Macarrones ecológicos boloñesa Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b></p> <p>Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 21</b></p> <p><b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b> Arroz a la cubana Nuggets con patatas Helado</p>	<p><b>VIERNES 22</b></p> <p>Lentejas ECO con verduras Pizza de bacon, queso y orégano con ensalada variada Pan Gelatina de fresa</p>
<p><b>LUNES 25</b></p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Pan Lácteo</p>	<p><b>MARTES 26</b></p> <p>Arroz a banda Panaché de fiambres y ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b></p> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 28</b></p> <p><b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso)</b> Abadejo al horno con ensalada variada Pan Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 29</b></p> <p>Crema de verduras Varitas de merluza con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>				<p><b><u>VIERNES 01</u></b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b><u>LUNES 04</u></b></p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Cinta de lomo con pisto de verduras Pan SG Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 05</u></b></p> <p>Ensalada variada Espaguetis SG con pollo y verduras Abadejo al horno con mahonesa Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 06</u></b></p> <p>Guiso de garbanzos Tortilla de patata con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 07</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de calabaza Pollo al horno con maíz salteado Pan SG Lácteo</p>	<p><b><u>VIERNES 08</u></b></p> <p>Arroz caldoso con pescado Torta SG de embutido valenciano con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 11</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf Pan SG Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 12</u></b></p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras (fideos SG) y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan SG Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 13</u></b></p> <p>Macarrones SG con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b> Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 14</u></b></p> <p>Suquet de peix Pollo al horno con ensalada variada <b>Pan SG con aceite y pimentón</b> Lácteo</p>	<p><b><u>VIERNES 15</u></b></p> <p>Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno con salsa mery con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 18</u></b></p> <p>Ensalada variada Crema de verduras Tosta SG de bacon y queso Pan SG Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 19</u></b></p> <p>Ensalada variada Macarrones SG con tomate Abadejo a la vizcaína Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 20</u></b></p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín con patatas fritas Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 21</u></b></p> <p><b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b> Arroz a la cubana Pollo a la plancha con patatas Helado SG</p>	<p><b><u>VIERNES 22</u></b></p> <p>Garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Pan SG Gelatina de fresa SG</p>
<p><b><u>LUNES 25</u></b></p> <p>Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con macarrones SG en blanco salteados Pan SG Lácteo</p>	<p><b><u>MARTES 26</u></b></p> <p>Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 27</u></b></p> <p>Sopa de ave con fideos SG Tortilla de patata con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 28</u></b></p> <p><b>Espaguetis salta salta (espaguetis SG con salsa de calabaza y queso)</b> Abadejo con ensalada variada Pan SG Lácteo</p>	<p><b><u>VIERNES 29</u></b></p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Filete de merluza con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.          *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.          *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.          * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>				<p><b><u>VIERNES 01</u></b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b><u>LUNES 04</u></b>          Ensalada variada          Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido          Cinta de lomo con pisto de verduras          Pan          Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 05</u></b>          Ensalada variada          Tallarines con pollo y verduras          Abadejo al horno con mahonesa          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 06</u></b>          Guiso de garbanzos          Tortilla de patata con ensalada variada          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 07</u></b>          Ensalada variada          Crema de calabaza          Pollo al horno con maíz salteado          Pan          Yogur de soja</p>	<p><b><u>VIERNES 08</u></b>          Arroz caldoso con pescado          Torta de embutido valenciano sin alérgenos con ensalada variada          Pan          Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 11</u></b>          Ensalada variada          Crema de legumbres y hortalizas  <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf          Pan          Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 12</u></b>          Ensalada variada          Sopa de verduras y garbanzos          Hamburguesa de ave sin alérgenos con patatas fritas          Pan          Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 13</u></b>          Macarrones con tomate          Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b>          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 14</u></b>          Suquet de peix          Pollo al horno con ensalada variada  <b>Pan con aceite y pimentón</b>          Yogur de soja</p>	<p><b><u>VIERNES 15</u></b>          Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b>          Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada          Pan          Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 18</u></b>          Ensalada variada          Crema de verduras de temporada con tostones caseros          Tortilla francesa          Pan          Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 19</u></b>          Ensalada variada          Macarrones con tomate          Abadejo a la vizcaína          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 20</u></b>          Ensalada variada          Sopa de puchero con fideos          Pollo al horno con patatas fritas          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 21</u></b>  <b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b>          Arroz a la cubana          Pollo a la plancha con patatas          Postre especial SPLV</p>	<p><b><u>VIERNES 22</u></b>          Lentejas ECO con verduras          Tosta de bacon y tomate sin alérgenos con ensalada variada          Pan          Gelatina de fresa SPLV</p>
<p><b><u>LUNES 25</u></b>          Ensalada variada          Crema de calabacín          Goulash de magro en salsa con pasta coquillote          Pan          Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 26</u></b>          Arroz a banda          Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 27</u></b>          Lentejas con verduras          Tortilla de patata con ensalada variada          Pan          Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 28</u></b>  <b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de tomate)</b>          Abadejo con ensalada variada          Pan          Yogur de soja</p>	<p><b><u>VIERNES 29</u></b>          Potaje de garbanzos a la mediterránea          Filete de merluza con ensalada variada          Pan          Fruta fresca</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>				<p><b><u>VIERNES 01</u></b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b><u>LUNES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Pan Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 05</u></b> Ensalada variada Tallarines con pollo y verduras Abadejo al horno con mahonesa Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 06</u></b> Guiso de garbanzos Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 07</u></b> Ensalada variada Crema de calabaza Pollo al horno con maíz salteado Pan Yogur de soja</p>	<p><b><u>VIERNES 08</u></b> Arroz caldoso con pescado Torta de embutido valenciano sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 11</u></b> Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas <b>Taquitos de magro al romero</b> con arroz pilaf Pan Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 12</u></b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan Postre especial sin alérgenos</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 13</u></b> Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con <b>aceite de albahaca</b> Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 14</u></b> Suquet de peix Pollo al horno con ensalada variada <b>Pan con aceite y pimentón</b> Yogur de soja</p>	<p><b><u>VIERNES 15</u></b> Arroz con salsa de tomate y <b>hierbas provenzales</b> Merluza al horno con salsa Mery con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>
<p><b><u>LUNES 18</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Tosta de bacon y tomate sin alérgenos Pan Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 19</u></b> Ensalada variada Macarrones con tomate Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 20</u></b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Pollo al horno con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 21</u></b> <b>MENU ELEGIDO POR 3º PRIMARIA</b> Arroz a la cubana Pollo a la plancha con patatas Helado SL</p>	<p><b><u>VIERNES 22</u></b> Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Pan Gelatina de fresa SL</p>
<p><b><u>LUNES 25</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Pan Yogur de soja</p>	<p><b><u>MARTES 26</u></b> Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 27</u></b> Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b><u>JUEVES 28</u></b> <b>Tallarines salta salta (tallarines con salsa de tomate)</b> Abadejo con ensalada variada Pan Yogur de soja</p>	<p><b><u>VIERNES 29</u></b> Potaje de garbanzos a la mediterránea Filete de merluza con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>