



MENÚ SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	MACARRONES A LA BOLOGNESE	BORRAJA CON PATATA	SOPA DE AVE CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS	PURÉ DE PATATA CON COSTRONES
Ingredientes	Macarrones, ternera, chorizo, cardo picado, cebolla, ajo, vino blanco , perejil, laurel, sal y queso rallado . Salsa de tomate: tomate, cebolla, harina , pimentón, azúcar, orégano y aceite.	Borrajás, patata, sal y aceite	Zanahoria, puerro, apio , ternera, pollo, gallina, cerdo, codillo de jamón, fideos y sal.	Garbanzos, arroz (30 g), cebolla, zanahorias, puerro, ajo, apio , perejil, pimienta, tomate, sal, aceite y laurel.	Puré: zanahoria, apio , puerro, pollo, cerdo, ternera, jamón, copos de patata, sal y aceite. Costrones: pan y aceite
SEGUNDO PLATO	MERLUZA AL HORNO Y ENSALADA	SAN JACOBOS Y CROQUETAS CON TOMATE NATURAL	PECHUGAS CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA	HUEVO CON ATÚN Y ENSALADA	GUISO DE ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA
Ingredientes	Merluza, ajo, perejil, aceite y sal Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre .	San jacobos: jamón de york , queso , pan rallado Croquetas: pollo, bechamel , pan rallado . Ensalada: tomate, sal, aceite y vinagre .	Pechuga de pollo, huevos , harina , pan rallado , aceite y sal. Patatas. Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre .	Huevo cocido . Atún en conserva de aceite. Ensalada: lechuga, maíz, zanahoria, sal, aceite y vinagre .	Ternera, harina , aceite y sal Salsa: Zanahoria, apio , puerro, pimienta, vino blanco , ajo, perejil, laurel y tomillo.
POSTRE	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA
Calibración calórica					
3 a 8 años	631	642	617	633	602
8 a 12 años	812	826	794	815	775
12 a 16 años	1029	1047	1007	1033	982
Cena sugerida	Fajitas de pollo con verduras	Tortilla de patata con ensalada	Bacalao al horno con patatas	Sopa y Croquetas de pescado	Tortilla de verduras con ensalada
ALMUERZO (ed. Primaria y Secundaria) / MERIENDA (ed. Infantil)	FRUTA	PAN CON PECHUGA DE PAVO	FRUTA	PAN CON CHOCOLATE	PAN CON QUESO

La calibración calórica incluye 30 gramos de pan. Todas las comidas se acompañarán de agua.

Los ingredientes marcados en negrita pueden contener trazas de alérgenos de los grupos: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14

Este menú está calibrado y revisado por un dietista-nutricionista colegiado.



MENÚ SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE	JUDÍAS BLANCAS A LA CASTELLANA	PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA	JUDÍAS VERDES	CANELONES ROSSINI
Ingredientes	Arroz blanco, ajo, aceite y sal Salsa de tomate: cebolla, ajo, harina , pimentón, orégano, aceite, azúcar y tomate	Alubias, arroz (mínimo 30g), cebolla, pimiento, apio , puerro, ajo, perejil, tomate frito, sal y aceite	Cebolla, zanahoria, ajo, perejil, vino blanco , pimiento, puerro, chorizo, costilla de cerdo, aceite, tomate, sal, colorante alimentario, laurel, apio y patatas	Judías verdes, patata, aceite, ajo y sal	Placa de canelón , ternera y cerdo picados, paté , Vino blanco , huevo duro, aceite, leche, harina , sal, queso rallado , cebolla y ajo Bechamel: leche , mantequilla , aceite y harina
SEGUNDO PLATO	BACALAO AL ORIO CON PIMIENTOS ROJOS Y ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE	LOMO EMPANADO CON CHAMPIÑONES	SALCHICHAS FRANKFURT ENSALSA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA
Ingredientes	Bacalao, sal, ajo, aceite y pimientos rojos, vinagre y pimentón Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre	Huevo , aceite y sal Ensalada: tomate natural, aceite y sal	Lomo de cerdo, huevo , sal, harina , pan rallado y aceite Champiñones, sal, aceite, cebolla, ajo y perejil.	Salchichas de cerdo y vacuno Salsa de tomate: tomate, cebolla, ajo, aceite, pimentón, azúcar, orégano y sal	Lechuga, pepino, zanahoria, tomate, maíz, aceitunas verdes rellenas de anchoa , aceite, sal y vinagre
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LECHE CON GALLETAS	FRUTA
Calibración calórica					
3 a 8 años	644	683	624	646	569
8 a 12 años	829	880	803	832	733
12 a 16 años	1050	1115	1018	1055	929
Cena sugerida	Sopa y Pechugas empanadas	Berenjenas rellenas de atún con ensalada	Tortilla de calabacín con Pimientos asados	Merluza al horno con cebolla y zanahoria	Sopa y Tortilla de gambas
ALMUERZO (ed. Primaria y Secundaria) / MERIENDA (ed. Infantil)	FRUTA	PAN CON PECHUGA DE PAVO	FRUTA	PAN CON CHOCOLATE	PAN CON QUESO

La calibración calórica incluye 30 gramos de pan. Todas las comidas se acompañarán de agua.

Los ingredientes marcados en negrita pueden contener trazas de alérgenos de los grupos: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 -6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12- 13 – 14

Este menú está calibrado y revisado por un dietista-nutricionista colegiado.





MENÚ SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ESPAGUETTIS CON SALSAS DE TOMATE	ARROZ CON VERDURAS Y HUEVO	LENTEJAS A LA CASTELLANA	SOPA MARAVILLA	JUDÍAS VERDES CON HUEVO DURO RALLADO
Ingredientes	Espaguetis, ajo, aceite, queso rallado , sal y aceite Salsa de tomate: tomate, cebolla, ajo, pimentón, aceite, harina, orégano, azúcar, sal y laurel	Arroz, judía verde, zanahoria, guisantes, cebolla, huevo , sal y aceite	Lentejas, arroz, cebolla, pimiento, apio , puerro, ajo, perejil, aceite, tomate, zanahoria, sal, laurel y aceite	Sopa maravilla Caldo: zanahoria, apio , puerro, pollo, cerdo, ternera y codillo de jamón, cebolla y sal	Judías verdes, aceite, ajo, sal y huevo
SEGUNDO PLATO	PESCADO EN SALSAS DE ESPÁRRAGOS Y ENSALADA	LOMO DE SAJONIA CON TOMATE NATURAL	CALAMARES, VARITAS DE MERLUZA Y ENSALADA	GUIZO DE PAVO O POLLO CON ENSALADA	HAMBURGUESAS CON TOMATE FRITO
Ingredientes	Merluza, sal Salsa: espárragos, cebolla, ajo, perejil, aceite, vino blanco , laurel, sal y harina Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre	Lomo de Sajonia Tomate natural con sal, aceite y vinagre	Calamares y varitas de merluza Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre	Pollo, harina , sal y aceite Pavo con salsa de cebolla, sal, aceite, ajo, zanahoria, pimiento, harina , apio, perejil, vino blanco , tomillo y laurel Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre	Carne de cerdo y ternera picada, vino blanco , pimiento, ajo, perejil, leche , pan , huevo y harina Salsa de tomate: tomate, cebolla, ajo, aceite, pimentón, azúcar, orégano y sal
POSTRE	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA
Calibración calórica 3 a 8 años	590	644	598	622	608
8 a 12 años	760	829	770	800	782
12 a 16 años	963	1051	975	1014	992
Cena sugerida	Sopa Huevos revueltos con champiñones y ajos tiernos	Bacalao al horno con ensalada	Lomo empanado con verduras asadas	Pizza casera de verduras y atún	Tortilla de jamón con ensalada
ALMUERZO (ed. Primaria y Secundaria) / MERIENDA (ed. Infantil)	FRUTA	PAN CON PECHUGA DE PAVO	FRUTA	PAN CON CHOCOLATE	PAN CON QUESO

La calibración calórica incluye 30 gramos de pan. Todas las comidas se acompañarán de agua.

Los ingredientes marcados en negrita pueden contener trazas de alérgenos de los grupos: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14

Este menú está calibrado y revisado por un dietista-nutricionista colegiado.



MENÚ SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	LENTEJAS A LA CASTELLANA	GUISANTES CON PATATAS Y JAMÓN	PAELLA	ESPIRALES CON SALSAS DE TOMATE	MENESTRA
Ingredientes	Lentejas, arroz, cebolla, pimiento, apio , puerro, ajo, perejil, aceite, tomate, zanahoria, sal, laurel y aceite	Guisantes, patatas, jamón, serrano, cebolla, ajo, sal y aceite	Arroz, gambas, calamares, mejillones , tomate, sal, cebolla, ajo, perejil y aceite Fumé de pescado: merluza , cebolla, puerro, zanahoria, sal, laurel y aceite	Espirales , ajo, aceite, queso rallado , sal y laurel Salsa de tomate: tomate, cebolla, ajo, harina , pimentón, orégano, sal, azúcar y aceite	Judías verdes, patata, ajo, zanahorias, coliflor, alcachofa, guisantes, champiñón, sal y aceite
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	SALCHICHAS EN SALSAS DE TOMATE Y PIMIENTO	ENSALADA VARIADA Y JAMÓN YORK	VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA	GUIISO DE ALBONDIGAS
Ingredientes	Patata, huevo , aceite y sal Ensalada: tomate natural, aceite y sal	Salchichas frescas de cerdo y vacuno Salsa de tomate: tomate, cebolla, ajo, pimentón, aceite, harina y orégano Pimientos	Lechuga, pepino, zanahoria, maíz, aceite, sal, vinagre y jamón de york	Merluza, harina, huevo, pan rallado Ensalada: lechuga, sal, aceite y vinagre	Burger meat de cerdo y ajo, vino blanco, huevo , ajo, perejil, leche, pan y harina Salsa: aceite, cebolla, ajo, paté y harina
POSTRE	FRUTA	FRUTA	GELATINA	FRUTA	FRUTA
Calibración calórica					
3 a 8 años	603	595	662	681	609
8 a 12 años	777	766	853	877	785
12 a 16 años	985	971	1081	1111	994
Cena sugerida	Salmón a la plancha con ensalada	Sopa y Tortilla de queso	Alitas de pollo al horno con cebolla y manzana	Sopa y Verduras al horno con huevo duro rallado	Lenguado al horno con pimientos y ensalada
ALMUERZO (ed. Primaria y Secundaria) / MERIENDA (ed. Infantil)	FRUTA	PAN CON PECHUGA DE PAVO	FRUTA	PAN CON CHOCOLATE	PAN CON QUESO

La calibración calórica incluye 30 gramos de pan. Todas las comidas se acompañarán de agua.

Los ingredientes marcados en negrita pueden contener trazas de alérgenos de los grupos: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14

Este menú está calibrado y revisado por un dietista-nutricionista colegiado.

