



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis carbonara, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G H P L
5 Garbanzos, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, pescado en papillote , yogurt y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A L
12 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	16 Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresa y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G	20 Fideuá, pescado al horno con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Garbanzos, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H	23 Arroz con tomate, croquetas de pescado, yogur y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Garbanzos con arroz, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H	28 Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G H P	1	2

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena se debe complementar con la comida, al ser las ingestas más importantes realizadas a lo largo del día. La cena debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria para mantener una dieta equilibrada.

Si en el colegio han comido de ***primer plato cereal, patata o legumbre***, se recomienda ***cenar verdura u hortaliza***, y si han ***comido verdura***, pueden ***tomar también cereales o patata***.

Para los segundos platos ***no repetir en comida y cena carne, pescado o huevo el mismo día***, y de postre, preferentemente fruta, ***pudiéndose tomar lácteo los días que toman fruta en la comida***.

RECUERDA QUE, EN EL CASO DE TENER UN HIJO QUE PADECE UNA O VARIAS ALERGIAS O INTOLERANCIAS DE ORIGEN ALIMENTARIO, PUEDES HACERLAS LLEGAR AL COLEGIO POR LA NUEVA APLICACIÓN.

A PARTIR DEL MES QUE VIENE, SÓLO SE CONFECCIONARÁN MENÚS ADAPTADOS DE LOS NIÑOS DE LOS QUE SE DISPONGAN DE LOS CERTIFICADOS MÉDICOS CORRESPONDIENTES, TAL Y COMO ESTABLECE LA NORMATIVA VIGENTE.

Febrero 2018



Menú basal 3-8 años Sin legumbres

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis carbonara, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G H P L
5 Crema verde, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Macarrones con tomate, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, pescado en papillote , yogurt y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A L
12 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Arroz con tomate, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	16 Espaguetis carbonara, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresa y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G	20 Fideuá, pescado al horno con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Macarrones con tomate, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H	23 Arroz con tomate, croquetas de pescado, yogur y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Crema verde, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H	28 Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G H P	1	2

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Febrero 2018



Menú basal 3-8 años Sin huevo

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis sin huevo carbonara, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P L
5 Garbanzos, muslo de pollo al horno, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, pescado en papillote, yogurt y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A L
12 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582 Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Garbanzos con arroz, albóndigas con tomate, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	16 Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresca y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G	20 Fideuá con pasta sin huevo, pescado al horno con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G P	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Garbanzos, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G	23 Arroz con tomate, pescado al horno con verduras, yogurt y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G P L
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Garbanzos con arroz, nuggets de pollo con ensalada de lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G	28 Macarrones sin huevo con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G P	1	2

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Febrero 2018



Menú basal 3-8 años
Sin huevo ni leche

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis con tomate, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G P
5 Garbanzos, muslo de pollo al horno, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, pescado en papillote, gelatina y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A
12 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Garbanzos con arroz, albóndigas con tomate, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y gelatina 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G	16 Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresca y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G	20 Fideuá con pasta sin huevo, pescado al horno con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G P	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Garbanzos, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G	23 Arroz con tomate, pescado al horno con verduras, gelatina y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G P
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Garbanzos con arroz, nuggets de pollo con ensalada de lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G	28 Macarrones sin huevo con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G P	1	2

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Febrero 2018



Menú basal 3-8 años Sin legumbres ni pescado

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis carbonara, tortilla de calabacín y cebolla con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G H L
5 Crema verde, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Macarrones con tomate, pollo al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, tortilla de calabacín, yogurt y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G A L
12 Crema de espinacas, albóndigas en salsa de almendras, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G FC	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Arroz con tomate, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	16 Espaguetis carbonara, tortilla de calabacín con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresa y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G FC	20 Fideuá, empanadillas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Macarrones con tomate, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H	23 Arroz con tomate, croquetas de queso, yogur y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H L
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Crema verde, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H	28 Macarrones con tomate, pollo al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G H	1	2

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Febrero 2018



Menú basal 3-8 años Sin legumbres ni brocoli

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis carbonara, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G H P L
5 Crema verde, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Macarrones con tomate, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, pescado en papillote , yogurt y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A L
12 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Arroz con tomate, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	16 Espaguetis carbonara, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresa y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G	20 Fideuá, pescado al horno con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Macarrones con tomate, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H	23 Arroz con tomate, croquetas de pescado, yogur y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Crema verde, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H	28 Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G H P	1	2

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Febrero 2018



Menú basal 3-8 años
Sin frutos de cáscara

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	1 Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan 591 Kcal, G 30, P 32, HC 49 G	2 Espaguetis carbonara, pescado horneado con lechuga, fruta fresca y pan 588 Kcal, G 21, P 32, HC 67 G H P L
5 Garbanzos, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G H	6 Arroz con tomate, albóndigas con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 27, P 17, HC 74 G	7 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	8 Judía verde con patata, lomo de cerdo con tomate natural, fruta fresca y pan 603 Kcal, G 31, P 24, HC 58 G	9 Sopa de fideos, pescado en papillote , yogurt y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A L
12 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	13 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	14 Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G H	15 Acelga con patatas, pechuga al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	16 Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
19 Judías verdes con patata, muslo de pollo al horno con lechuga, fruta fresa y pan 585 Kcal, G 34, P 32, HC 38 G	20 Fideuá, pescado al horno con lechuga y zanahoria, fruta fresca y pan 610 Kcal, G 20, P 37, HC 71 G H P	21 Puré de verduras, albóndigas en salsa, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 39, P 18, HC 45 G	22 Garbanzos, tortilla de patata y cebolla con tomate natural, fruta fresca y pan 604 Kcal, G 33, P 20, HC 56 G H	23 Arroz con tomate, croquetas de pescado, yogur y pan 607 Kcal, G 14, P 31, HC 88 G H P L
26 Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	27 Garbanzos con arroz, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G H	28 Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G H P	1	2

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos