

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro
10T
Lentejas estofadas a la casera. 1T

Fruta de temporada
Pan Integral 1

12

FESTIVO

6 675 Kcal 37 Gr 32 Prot 88 HC 1,6 AGS

Macarrones integrales con tomate y queso
1-2-3T-8T-11T
Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4

Fruta temporada
Pan 1

13 644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS

Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T
Huevos duros en salsa c/ensalada 3
Fruta temporada
Pan 1

19 688 Kcal 44 Gr 35 Prot 86 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro
Boquerones en tempura con ensalada
1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T
Fruta de temporada
Pan Integral 1

26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.
Abadejo a la vizcaina con dados de
zanahoria 4-10T
Fruta de temporada
Pan Integral 1

27 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS

Lentejas campesinas (c/pimiento verde y
rojo). 1T
Tortilla de calabacín con lechuga. 3
Fruta temporada
Pan 1

7 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo.
Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada
Pan Integral 1

14 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate.
Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T
Fruta temporada
Pan Integral 1

21 635 Kcal 23 Gr 21 Prot 85 HC 1,3 AGS

Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y
zanah) 3
Tortilla española con lechuga y maíz. 3
Fruta temporada
Pan Integral 1

28 685 Kcal 40 Gr 28 Prot 68 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados.
Albóndigas mixt. ternera en salsa
c/cachelos 8
Fruta temporada
Pan Integral 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduritas.
Jamoncitos de pollo con ensalada
Fruta temporada
Pan 1

8 622 Kcal 20 Gr 20 Prot 86 HC 1,4 AGS

Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y
pimiento).
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria.
3
Fruta temporada
Pan 1

15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.
Magro de cerdo en salsa c/cachelos
Fruta temporada
Pan 1

22 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo,perejil y
tomate
Filete de merluza al horno con ensalada
4-5T-6T
Fruta temporada
Pan 1

29 649 Kcal 29 Gr 28 Prot 114 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, pollo y verdura
Fruta temporada
Pan 1

2 637 Kcal 30 Gr 27 Prot 85 HC 3,0 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos.
1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos con pollo y verduras
10T
Yogur 2
Pan 1

9 632 Kcal 28 Gr 36 Prot 80 HC 2,8 AGS

Paella valenciana con pollo y verduras
Abadejo al ajoarriero con ensalada 4
Yogur 2
Pan 1

16 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS

Sopa de cocido con fideos integral
1-3T-8T-10T-11T
Cocido de garbanzos, pollo y verdura
Yogur 2
Pan 1

23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 78 HC 2,6 AGS

Guiso de menestra
Lentejas a la castellana con calabacín y
pimiento 1T
Yogur 2
Pan 1

30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria.
10T
Caldereta de pavo embrujada con patatas.
Yogur 2
Pan 1



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta
diaria recomendada por Ángela Paola Vivas
Ramos Col. MAD00337. Departamento de
Nutrición

[Signature]

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuz



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Octubre 2026

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS
Crema suave de zanah, calabaza y puerro 10T
Lentejas estofadas a la casera. 1T
Fruta de temporada
Pan Integral 1

6 675 Kcal 37 Gr 32 Prot 88 HC 1,6 AGS
Macarrones integrales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T
Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4
Fruta temporada
Pan 1

7 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS
Judías verdes al ajillo.
Estofado de pavo con patatas
Fruta temporada
Pan Integral 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS
Arroz meloso con verduras.
Jamoncitos de pollo con ensalada
Fruta temporada
Pan 1

2 711 Kcal 29 Gr 22 Prot 85 HC 2,7 AGS
Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-10T-11T
Cocido de garbanzos con pollo y verduras 10T
Yogur 2
Pan 1



12
FESTIVO

13 644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS
Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T
Huevos duros en salsa c/ensalada 3
Fruta temporada
Pan 1

14 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS
Arroz con salsa de tomate.
Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T
Fruta temporada
Pan Integral 1

15 601 Kcal 35 Gr 19 Prot 94 HC 0,1 AGS
Puré de verduras frescas.
Hamburguesa vegetal con cachelos 1-2T-3T-4T-5T-6T-8
Fruta temporada
Pan 1

16 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS
Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T
Cocido de garbanzos, pollo y verdura
Yogur 2
Pan 1



19 696 Kcal 36 Gr 23 Prot 71 HC 0,0 AGS
Patatas estofadas con verduras
Boquerones en tempura con ensalada 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T
Fruta de temporada
Pan Integral 1

20 692 Kcal 32 Gr 40 Prot 137 HC 2,8 AGS
Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T
Muslitos de pollo asados a la jardinera
Fruta temporada
Pan 1

21 635 Kcal 23 Gr 21 Prot 85 HC 1,3 AGS
Judías blancas al estilo casero (c/cebolla y zanah) 3
Tortilla española con lechuga y maíz.
Fruta temporada
Pan Integral 1

22 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS
Arroz integral rehogado con ajo, perejil y tomate
Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T
Fruta temporada
Pan 1

23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 78 HC 2,6 AGS
Guiso de menestra
Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento 1T
Yogur 2
Pan 1



26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS
Arroz con salsa de tomate.
Abadejo a la vizcaina con dados de zanahoria 4-10T
Fruta de temporada
Pan Integral 1

27 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS
Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). 1T
Tortilla de calabacín con lechuga. 3
Fruta temporada
Pan 1

28 627 Kcal 47 Gr 34 Prot 75 HC 13,5 AGS
Guisantes rehogados.
Albóndigas de ternera, pollo con cachelos 1-8-13
Fruta temporada
Pan Integral 1

29 684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS
Sopa de cocido c/fideo integral s/carne 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, pollo y verdura
Fruta temporada
Pan 1

30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS
Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T
Caldereta de pavo embrujada con patatas.
Yogur 2
Pan 1



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

[Signature]

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramiz



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?



MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday

Viernes/Friday



5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro
10T
Lentejas estofadas a la casera. 1T

Fruta de temporada
Pan sin gluten

12

FESTIVO

6 675 Kcal 37 Gr 32 Prot 88 HC 1,6 AGS

Macarrones integrales con tomate y queso
1-2-3T-8T-11T
Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4

Fruta temporada
Pan sin gluten

13

644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS

Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T

Huevos duros en salsa c/ensalada 3
Fruta temporada
Pan sin gluten

19 688 Kcal 44 Gr 35 Prot 86 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro

Boquerones en tempura con ensalada
1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T
Fruta de temporada
Pan sin gluten

26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Abadejo a la vizcaina con dados de
zanahoria 4-10T
Fruta de temporada
Pan sin gluten

27 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS

Lentejas campesinas (c/pimiento verde y
rojo). 1T
Tortilla de calabacín con lechuga. 3

Fruta temporada
Pan sin gluten

7 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo.
Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada
Pan sin gluten

14 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T
Fruta temporada
Pan sin gluten

21 635 Kcal 23 Gr 21 Prot 85 HC 1,3 AGS

Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y
zanah) 1-3T-8T-11T
Tortilla española con lechuga y maíz. 3

Fruta temporada
Pan sin gluten

28 685 Kcal 40 Gr 28 Prot 68 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados.

Albóndigas mixt. ternera en salsa
c/cachelos 8
Fruta temporada
Pan sin gluten

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,1 AGS

Arroz meloso con verduritas.

Jamoncitos de pollo con ensalada

Fruta temporada
Pan sin gluten

8 622 Kcal 20 Gr 20 Prot 86 HC 1,4 AGS

Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y
pimiento).
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria.
3

Fruta temporada
Pan sin gluten

15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.

Magro de cerdo en salsa c/cachelos
Fruta temporada
Pan sin gluten

22 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo,perejil y
tomate
Filete de merluza al horno con ensalada
4-5T-6T

Fruta temporada
Pan sin gluten

29 649 Kcal 29 Gr 28 Prot 114 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Fruta temporada
Pan sin gluten

2 637 Kcal 30 Gr 27 Prot 85 HC 3,0 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos.

1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos con pollo y verduras
10T

Yogur 2
Pan sin gluten

9 632 Kcal 28 Gr 36 Prot 80 HC 2,8 AGS

Paella valenciana con pollo y verduras

Abadejo al ajoarriero con ensalada 4

Yogur 2
Pan sin gluten

16 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS

Sopa de cocido con fideos integral

1-3T-8T-10T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Yogur 2
Pan sin gluten

23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 78 HC 2,6 AGS

Guiso de menestra

Lentejas a la castellana con calabacín y
pimiento 1T
Yogur 2
Pan sin gluten

30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 1T

Caldereta de pavo embrujada con patatas.

Yogur 2
Pan sin gluten



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta
diaria recomendada por Ángela Paola Vivas
Ramos Col. MAD00337. Departamento de
Nutrición

[Signature]

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuz



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Octubre 2026

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday


5 665 Kcal 31 Gr 23 Prot 72 HC 2,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro

10T

Lomo al horno con patatas

Fruta de temporada

Pan sin gluten

12

FESTIVO

6 612 Kcal 36 Gr 25 Prot 79 HC 1,1 AGS

Pasta sin gluten con tomate y queso

7

Salmón en salsa de cítricos con ensalada

Fruta temporada

Pan sin gluten

13 655 Kcal 53 Gr 25 Prot 67 HC 2,3 AGS

Crema de verduras

10T

Huevos duros en salsa c/ensalada

3

Fruta temporada

Pan sin gluten

19 684 Kcal 33 Gr 27 Prot 66 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro

Abadejo al coulis y pimiento

4

Fruta de temporada

Pan sin gluten

26 673 Kcal 30 Gr 25 Prot 84 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Abadejo a la vizcaina con dados de

zanahoria

4-10T

Fruta de temporada

Pan sin gluten

20 688 Kcal 31 Gr 31 Prot 97 HC 2,4 AGS

Pasta sin gluten salteada con verduras

Muslitos de pollo asados a la jardinera

Fruta temporada

Pan sin gluten

27 640 Kcal 21 Gr 11 Prot 72 HC 1,2 AGS

Puré de verduras

Tortilla de calabacín con lechuga.

3

Fruta temporada

Pan sin gluten

7 647 Kcal 27 Gr 20 Prot 54 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo.

Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada

Pan sin gluten

14 660 Kcal 32 Gr 20 Prot 84 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Merluza al limón con ensalada

4-5T-6T

Fruta temporada

Pan sin gluten

21 695 Kcal 21 Gr 18 Prot 79 HC 1,3 AGS

Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y

zanah)

Tortilla española con lechuga y maíz.

3

Fruta temporada

Pan sin gluten

28 644 Kcal 39 Gr 25 Prot 62 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados.

Albóndigas mixt. ternera en salsa

c/cachelos

8

Fruta temporada

Pan sin gluten

1 625 Kcal 28 Gr 18 Prot 75 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduras.

Jamoncitos de pollo con ensalada

Fruta temporada

Pan sin gluten

8 696 Kcal 21 Gr 18 Prot 78 HC 1,4 AGS

Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y

pimiento).

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria.

3

Fruta temporada

Pan sin gluten

15 644 Kcal 37 Gr 24 Prot 74 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.

Magro de cerdo en salsa c/cachelos

Fruta temporada

Pan sin gluten

22 614 Kcal 41 Gr 20 Prot 51 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo,perejil y

tomate

Filete de merluza al horno con ensalada

4-5T-6T

Fruta temporada

Pan sin gluten

29 618 Kcal 29 Gr 23 Prot 110 HC 1,0 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Fruta temporada

Pan sin gluten


2 645 Kcal 30 Gr 23 Prot 88 HC 3,0 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos con pollo y verduras

10T

Yogur

2

Pan sin gluten

9 606 Kcal 29 Gr 34 Prot 73 HC 2,8 AGS

Paella valenciana con pollo y verduras.

Abadejo al ajoarriero con ensalada

Yogur

2

Pan sin gluten

16 625 Kcal 32 Gr 27 Prot 98 HC 3,4 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Yogur

2

Pan sin gluten

23 651 Kcal 30 Gr 17 Prot 45 HC 3,5 AGS

Guiso de menestra

Lacón a la gallega con cachelos

Yogur

2

Pan sin gluten

30 607 Kcal 29 Gr 22 Prot 57 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria.

10T

Caldereta de pavo embrujada con patatas.

Yogur

2

Pan sin gluten



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico

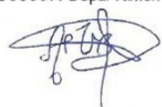


Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro

10T

Lentejas estofadas a la casera. 1T

Fruta de temporada

Pan Integral 1

6 638 Kcal 35 Gr 27 Prot 87 HC 1,1 AGS

Pasta sin gluten con tomate y queso 2

Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4

Fruta temporada

Pan 1

7 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo.

Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada

Pan Integral 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduritas.

Jamonicitos de pollo con ensalada

Fruta temporada

Pan 1

2 671 Kcal 29 Gr 25 Prot 96 HC 3,0 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos con pollo y verduras

10T

Yogur 2

Pan 1



12

FESTIVO

13 624 Kcal 30 Gr 33 Prot 81 HC 2,5 AGS

Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T

Lomo al horno con lechuga

Fruta temporada

Pan 1

14 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T

Fruta temporada

Pan Integral 1

15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.

Magro de cerdo en salsa c/cachelos

Fruta temporada

Pan 1

16 652 Kcal 31 Gr 29 Prot 106 HC 3,4 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos, pollo y verd

Yogur 2

Pan 1



19 625 Kcal 35 Gr 31 Prot 71 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro

Abadejo al coulis y pimiento 4

Fruta de temporada

Pan Integral 1

20 614 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,4 AGS

Pasta sin gluten salteada con verduras

Muslitos de pollo asados a la jardinera

Fruta temporada

Pan 1

21 638 Kcal 33 Gr 34 Prot 78 HC 2,5 AGS

Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y zanah)

Lomo al horno con lechuga y maíz

Fruta temporada

Pan Integral 1

22 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo, perejil y tomate

Filete de merluza al horno con ensalada

4-5T-6T

Fruta temporada

Pan 1

23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 78 HC 2,6 AGS

Guiso de menestra

Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento 1T

Yogur 2

Pan 1



26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Abadejo a la vizcaina con dados de zanahoria 4-10T

Fruta de temporada

Pan Integral 1

27 706 Kcal 28 Gr 36 Prot 81 HC 1,1 AGS

Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). 1T

Pollo al horno con lechuga

Fruta temporada

Pan 1

28 685 Kcal 40 Gr 28 Prot 68 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados.

Albóndigas mixt. ternera en salsa c/cachelos 8

Fruta temporada

Pan Integral 1

29 644 Kcal 28 Gr 25 Prot 118 HC 1,0 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Fruta temporada

Pan 1



30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T

Caldereta de pavo embrujada con patatas.

Yogur 2

Pan 1



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

[Signature]

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramiz



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS

Crema suave de zanah,calabaza y puerro
10T

Lentejas estofadas a la casera. 1T

Fruta de temporada

Pan Integral 1

12

FESTIVO

19 625 Kcal 35 Gr 31 Prot 71 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro

Abadejo al coulis y pimiento 4

Fruta de temporada

Pan Integral 1

26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Abadejo a la vizcaina con dados de
zanahoria 4-10T

Fruta de temporada

Pan Integral 1

6 658 Kcal 36 Gr 31 Prot 87 HC 0,9 AGS

Macarrones integrales con tomate
1-3T-8T-11T

Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4

Fruta temporada

Pan 1

13 644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS

Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T

Huevos duros en salsa c/ensalada 3

Fruta temporada

Pan 1

20 692 Kcal 32 Gr 40 Prot 137 HC 2,8 AGS

Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y
zanahoria). 1-3T-8T-11T

Muslitos de pollo asados a la jardinera

Fruta temporada

Pan 1

27 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS

Lentejas campesinas (c/pimiento verde y
rojo). 1T

Tortilla de calabacín con lechuga. 3

Fruta temporada

Pan 1

7 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo.

Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada

Pan Integral 1

14 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T

Fruta temporada

Pan Integral 1

21 635 Kcal 23 Gr 21 Prot 85 HC 1,3 AGS

Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y
zanah)

Tortilla española con lechuga y maíz. 3

Fruta temporada

Pan Integral 1

28 685 Kcal 40 Gr 28 Prot 68 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados.

Albóndigas mixt. ternera en salsa
c/cachelos 8

Fruta temporada

Pan Integral 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduritas.

Jamonicos de pollo con ensalada

Fruta temporada

Pan 1

8 622 Kcal 20 Gr 20 Prot 86 HC 1,4 AGS

Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y
pimiento).

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria.
3

Fruta temporada

Pan 1

15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.

Magro de cerdo en salsa c/cachelos

Fruta temporada

Pan 1

22 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo,perejil y
tomate

Filete de merluza al horno con ensalada
4-5T-6T

Fruta temporada

Pan 1

29 649 Kcal 29 Gr 28 Prot 114 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Fruta temporada

Pan 1

2 610 Kcal 31 Gr 30 Prot 75 HC 0,7 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos.

1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos con pollo y verduras
10T

Yogur de soja 8-9

Pan 1

9 705 Kcal 28 Gr 39 Prot 71 HC 0,4 AGS

Paella valenciana con pollo y verduras.

Abadejo al ajoarriero con ensalada 4

Yogur de soja 8-9

Pan 1

16 664 Kcal 32 Gr 28 Prot 85 HC 0,7 AGS

Sopa de cocido con fideos integral

1-3T-8T-10T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verd

Yogur de soja 8-9

Pan 1

23 664 Kcal 28 Gr 28 Prot 68 HC 0,3 AGS

Guiso de menestra

Lentejas a la castellana con calabacín y
pimiento 1T

Yogur de soja 8-9

Pan 1

30 605 Kcal 28 Gr 27 Prot 56 HC 0,1 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T

Caldereta de pavo embrujada con patatas.

Yogur de soja 8-9

Pan 1



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta
diaria recomendada por Ángela Paola Vivas
Ramos Col. MAB00337. Departamento de
Nutrición

Ángela Paola Vivas

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?



MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 606 Kcal 32 Gr 27 Prot 77 HC 2,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro 10T

Lomo al horno con patatas

Fruta de temporada

Pan Integral 1

12

FESTIVO

19 625 Kcal 35 Gr 31 Prot 71 HC 4,0 AGS

Patatas estofadas con magro

Abadejo al coulis y pimienta 4

Fruta de temporada

Pan Integral 1

26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Abadejo a la vizcaina con dados de

zanahoria 4-10T

Fruta de temporada

Pan Integral 1

6 638 Kcal 35 Gr 27 Prot 87 HC 1,1 AGS

Pasta sin gluten con tomate y queso 2

Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4

Fruta temporada

Pan 1

13 681 Kcal 52 Gr 27 Prot 75 HC 2,3 AGS

Crema de verduras 10T

Huevos duros en salsa c/ensalada 3

Fruta temporada

Pan 1

20 614 Kcal 30 Gr 33 Prot 104 HC 2,4 AGS

Pasta sin gluten salteada con verduras

Muslitos de pollo asados a la jardinera

Fruta temporada

Pan 1

27 666 Kcal 19 Gr 13 Prot 80 HC 1,2 AGS

Puré de verduras 10T

Tortilla de calabacín con lechuga. 3

Fruta temporada

Pan 1

7 652 Kcal 29 Gr 28 Prot 98 HC 0,1 AGS

Verdura rehogada sin legumbre

Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada

Pan Integral 1

14 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T

Fruta temporada

Pan Integral 1

21 655 Kcal 23 Gr 16 Prot 100 HC 1,1 AGS

Verdura rehogada sin legumbre

Tortilla española con lechuga y maíz. 3

Fruta temporada

Pan Integral 1

28 661 Kcal 34 Gr 24 Prot 98 HC 0,0 AGS

Verdura rehogada sin legumbre

Albondigas caseras de ternera con cachelos

Fruta temporada

Pan Integral 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduritas.

Jamonicitos de pollo con ensalada

Fruta temporada

Pan 1

8 665 Kcal 19 Gr 12 Prot 81 HC 1,2 AGS

Puré de verduras 10T

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. 3

Fruta temporada

Pan 1

15 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.

Magro de cerdo en salsa c/cachelos

Fruta temporada

Pan 1

22 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo, perejil y

tomate

Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T

Fruta temporada

Pan 1

29 619 Kcal 26 Gr 25 Prot 18 HC 1,3 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Lacón al horno

Fruta temporada

Pan 1

2 641 Kcal 32 Gr 31 Prot 80 HC 4,9 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Lomo al horno

Yogur 2

Pan 1

9 632 Kcal 28 Gr 36 Prot 80 HC 2,8 AGS

Paella valenciana con pollo y verduras.

Abadejo al ajoarriero con ensalada 4

Yogur 2

Pan 1

16 624 Kcal 30 Gr 33 Prot 80 HC 3,5 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Pollo al horno

Yogur 2

Pan 1

23 646 Kcal 29 Gr 22 Prot 67 HC 3,5 AGS

Crema de verduras 10T

Lacón a la gallega con cachelos

Yogur 2

Pan 1

30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T

Caldereta de pavo embrujada con patatas.

Yogur 2

Pan 1



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAB00337. Departamento de Nutrición

[Signature]

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS

Crema suave de zanah, calabaza y puerro
10T

Lentejas estofadas a la casera. 1T

Fruta de temporada

Pan Integral 1

12

FESTIVO

19 678 Kcal 41 Gr 30 Prot 72 HC 6,0 AGS

Patatas estofadas con magro

Tortilla francesa 3

Fruta de temporada

Pan Integral 1

26 608 Kcal 35 Gr 19 Prot 93 HC 1,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Lacón al horno con zanahoria

Fruta de temporada

Pan Integral 1

6 699 Kcal 38 Gr 37 Prot 87 HC 1,8 AGS

Macarrones integrales con tomate y queso
1-2-3T-8T-11T

Filete de pollo al horno con dados calabacín

Fruta temporada

Pan 1

13

644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS

Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T

Huevos duros en salsa c/ensalada 3

Fruta temporada

Pan 1

20 692 Kcal 32 Gr 40 Prot 137 HC 2,8 AGS

Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T

Muslitos de pollo asados a la jardinera

Fruta temporada

Pan 1

27 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS

Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). 1T

Tortilla de calabacín con lechuga. 3

Fruta temporada

Pan 1

7 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS

Judías verdes al ajillo.

Estofado de pavo con patatas

Fruta temporada

Pan Integral 1

14

615 Kcal 35 Gr 27 Prot 90 HC 1,0 AGS

Arroz con salsa de tomate.

Pollo al horno con ensalada

Fruta temporada

Pan Integral 1

21 635 Kcal 23 Gr 21 Prot 85 HC 1,3 AGS

Judías blancas al estilo casero (c/cebolla y zanah)

Tortilla española con lechuga y maíz. 3

Fruta temporada

Pan Integral 1

28 685 Kcal 40 Gr 28 Prot 68 HC 6,3 AGS

Guisantes rehogados.

Albóndigas mixt. ternera en salsa c/cachelos 8

Fruta temporada

Pan Integral 1

1 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS

Arroz meloso con verduritas.

Jamonicitos de pollo con ensalada

Fruta temporada

Pan 1

8

622 Kcal 20 Gr 20 Prot 86 HC 1,4 AGS

Alubias blancas guisad. c/verd (cebolla y pimiento).

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. 3

Fruta temporada

Pan 1

15

671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS

Puré de verduras frescas.

Magro de cerdo en salsa c/cachelos

Fruta temporada

Pan 1

22 640 Kcal 28 Gr 17 Prot 62 HC 0,1 AGS

Arroz integral rehogado con ajo, perejil y tomate

Ragout de pavo en su jugo

Fruta temporada

Pan 1

29 649 Kcal 29 Gr 28 Prot 114 HC 1,0 AGS

Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verdura

Fruta temporada

Pan 1

2 637 Kcal 30 Gr 27 Prot 85 HC 3,0 AGS

Sopa de cocido con fideos ecológicos.

1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos con pollo y verduras 10T

Yogur 2

Pan 1

9

633 Kcal 29 Gr 28 Prot 87 HC 2,8 AGS

Paella valenciana con pollo y verduras

Hamburguesa mixta en salsa con ensalada 8

Yogur 2

Pan 1

16

692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS

Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T

Cocido de garbanzos, pollo y verd

Yogur 2

Pan 1

23 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 78 HC 2,6 AGS

Guiso de menestra

Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento 1T

Yogur 2

Pan 1

30 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS

Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T

Caldereta de pavo embrujada con patatas.

Yogur 2

Pan 1



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAB00337. Departamento de Nutrición

Ángela Paola Vivas

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.

