

Menú 1

Crema Vichycoisse Mediterránea
Escalope de lomo con tomate frito
Plátano

Menú 2

Lentejas con arroz
Tortilla francesa con ensalada variada
Yogur de fresa

Menú 3

Macarrones matiziana
Lenguado con guisantes y zanahoria
Macedonia de frutas

Menú 4

Arroz a la cubana
Jamón de pavo y queso
Sandía 4.1: Melón 4.2: Naranja

Menú 5

Sopa de pollo con verduras
Merluza romana con judías verdes
L-Casei Natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 1	470	34.3	28.4	8.2	15.5	1.87
MENÚ 2	536	49.1	23.2	7	29.8	2.16
MENÚ 3	418	50.1	11.7	3.4	24.9	2.15
MENÚ 4	608	64	27.2	11.6	25.7	1.3
4.1/ 4.2	620/614	66.4/65			26/26	1.31/1.3
MENÚ 5	382	40.2	2.9	2.9	22.2	1.76

9-16 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 1	587	42.9	35.5	10.3	19.4	2.34
MENÚ 2	670	61.4	29	8.7	37.2	2.7
MENÚ 3	522	62.6	14.6	4.2	31.1	2.71
MENÚ 4	760	80	34	14.5	32.2	1.61
4.1/ 4.2	775/768	83/81			32.4/32.4	1.64/1.61
MEN 5	478	50.3	17.3	3.6	27.7	2.2

Menú 6

Lentejas con verduras

Longanizas de pollo con tomate frito

L-Casei de fresa

Menú 7

Ensalada de pasta

Rosada al horno con menestra de verduras

Melón

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 6	581	37.8	25.1	10.7	34	1.59
MENÚ 7	386	50.0	10.6	1.5	20.3	1.67
MENÚ 8	485	38.1	26.1	6.2	22.4	3.00
MENÚ 9	328	36.3	12.2	3.0	16.2	1.55
MENÚ 10	391	50.6	12.2	1.8	17.4	1.72

Menú 8

Guisado de patatas con pollo

Tortilla francesa con croquetas del cocido

Yogur natural

Menú 9

Crema de calabaza

Canelones de carne con bechamel

Plátano

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 6	726	47.3	31.4	13.4	42.5	1.98
MENÚ 7	483	62.6	13.2	1.9	25.4	2.09
MENÚ 8	606	47.7	32.6	7.8	28.0	3.75
MENÚ 9	410	45.4	15.3	3.8	20.3	1.94
MENÚ 10	489	63.3	15.2	2.3	21.8	2.15

Menú 10

Fideuá del señoret

Calamares rebozados con ensalada variada

Manzana

Menú 11

Crema de verduras

Merluza con menestra de verduras

Plátano

Menú 12

Sopa de cocido con garbanzos

Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas

Yogur de fresa

Menú 13

Garbanzos estofados

Pechuga de pollo con tomate frito

Macedonia de frutas

Menú 14

Arroz caldoso- paella valenciana

Bacalao al horno con ensalada

Sandía 14.1: Melón 14.2: Naranja

Menú 15

Espaguetis con tomate y queso

Tortilla francesa con trigueros y gambas

L-Casei Natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 11	258	26.6	11.2	1.7	10.6	1.92
MENÚ 12	443	42.8	16.5	5.6	29.1	1.68
MENÚ 13	505	46	19.8	3.6	31.2	2.18
MENÚ 14	467	74	3.9	1.4	21.4	1.92
14.1/ 14.2	478/473	77/75	4/4.5		21.2/21.5	
MENÚ 15	562	63	4.4	6.3	26.6	2.62

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 11	322	33.2	14	2.2	13.3	2.40
MENÚ 12	554	53.5	20.6	7.1	36.4	2.10
MENÚ 13	631	57.5	24.8	4.6	39	2.73
MENÚ 14	584	93	4.9	1.80	26.4	2.40
14.1/14.2	598/592	96/94	5/5.7		26.5/26.5	
MENÚ 15	703	78.8	5.5	7.9	33.3	3.28

Menú 16

Sopa de pescado

Filete de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana

Plátano

Menú 17

Lentejas de la abuela

Rosada al horno con zanahoria baby

Macedonia de frutas

Menú 18

Fideua de marisco

Jamón de pavo y queso semicurado

Melón

Menú 19

Puré de guisantes

Hamburguesa mixta con patatas juliana

Yogur natural

Menú 20

Espirales boloñesa

Tortilla francesa con ensalada variada

L-Casei de fresa

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 16	375	58.1	7.5	1.7	16.6	1.90
MENÚ 17	346	29.8	11.8	2.3	25.8	2.28
MENÚ 18	484	47.4	21.1	10.1	24.5	2.44
MENÚ 19	407	26.6	21.3	5.9	24.8	1.66
MENÚ 20	526	54.8	21.0	6.2	27.7	2.65

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 16	469	72.7	9.4	2.1	20.8	1.52
MENÚ 17	433	37.3	14.7	2.9	32.3	1.82
MENÚ 18	605	59.3	26.4	12.6	30.6	1.95
MENÚ 19	509	33.3	27.2	7.4	31.0	1.33
MENÚ 20	658	68.6	26.3	7.7	34.6	2.12

Menú 21

Sopa especial de Navidad

Hamburguesa con patatas fritas y Kétchup

L-Casei de fresa + Chokolatina + Refresco de naranja

Menú 22

Crema de calabaza

Pizza de bacon, york y queso

Helado nata-fresa + Chokolatina+ Refresco de naranja

Menú 23

Sopa especial final de curso

Hamburguesa con patatas fritas y Ketchup

Helado nata-fresa + Chokolatina + Refresco de naranja

Menú 24

Sopa de pollo con fideos

Estofado de pavo con mix de setas y zanahoria

Manzana 24.1: Yogur de fresa 24.2: Naranja

Menú 25

Crema de zanahorias

Muslito de pollo al horno con patatas fritas

Yogur natural Bis1: Naranja

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 21	645	71.4	25.0	6.5	31.7	1.66
MENÚ 22	433	78.2	17.4	8.2	13.2	1.92
MENÚ 23	677	72.1	28.3	10.4	31.4	1.94
MENÚ 24	306	35.6	9.1	2.0	18.5	1.09
24.1/24.2	390/257	44/32	12.0/8.9	4.1/2	23.8/18.6	1.10/1.10
MENÚ 25	303/257	26.4/24.0	16.0/13.5	3.9/2.4	12.2/8.6	1.66/1.46

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 21	806	89.3	31.3	10.6	39.7	2.07
MENÚ 22	667	97.7	21.8	10.3	16.5	2.40
MENÚ 23	846	90.1	35.4	13.0	39.3	2.43
MENÚ 24	382	44.5	11.4	2.5	23.1	1.36
24.1/24.2	487/363	55/40	15/11.1	5.1/2.5	29.7/23.2	1.38/1.36
MENÚ 25	379/321	33/30	20/16.9	4.9/3.0	15.3/10.8	2.08/1.83
BIS/ BIS 1						

Menú 26

Olleta de la plana

Tortilla francesa con croquetas de cocido

Naranja 26.1: Sandia 26.2: Melón

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 26	464	25.4	24.7	5.5	30.3	2.49
26.1/ 26.2	458/469	24.0/27.2	24.8/24.7		30.1/30.3	
MENÚ 27	447	36	18.2	3.7	30.6	2.60
MENÚ 28	530	38.8	29.2	9.4	25	2.16
MENÚ 29	405	53.7	10.6	3.0	21.1	2.67
MENÚ 30	633.6	39	28.5	12.6	38	1.72

Menú 27

Lentejas a la riojana

Pollo con tomate frito

Macedonia de frutas

Menú 28

Sopa de pollo con fideos

Lomo empanado con tomate frito

Yogur natural

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 26	580	31.7	30.9	6.9	37.9	3.11
26.1/ 26.2	572/586	30/34	31/30.9		37.7/37.9	
MENÚ 27	559	45	22.7	4.6	38.2	3.25
MENÚ 28	662	48.5	36.5	11.8	31.3	2.70
MENÚ 29	506	67.1	13.3	3.8	26.4	3.34
MENÚ 30	792	48.8	35.6	15.8	47.7	2.15

Menú 29

Espagueti con tomate y queso rayado

Merluza romana con ensalada variada

Melón

Menú 30

Ollita de la Plana

Longanizas con tomate frito

Yogur de fresa

Menú 31

Macarrones Italiana

Rosada al horno con menestras de verduras

Plátano

Menú 32

Guisado de patatas con pollo

Tortilla francesa con croquetas del cocido

Naranja

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 31	456	55.0	13.4	6.5	25.7	2.14
MENÚ 32	438	35.7	23.5	4.8	18.7	2.87
MENÚ 33	348	29.2	14.0	4.2	24.7	1.42
MENÚ 34	297	28.8	14.2	2.2	11.4	1.60
MENÚ 35	362	36	14.9	4	19.6	1.77

Menú 33

Sopa de cocido con garbanzos

Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas

L-Casei de fresa

Menú 34

Crema de verduras

Merluza con judías verdes

Plátano

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 31	570	68.7	16.7	8.1	32.2	2.67
MENÚ 32	548	44.6	29.4	6	23.4	3.59
MENÚ 33	435	36.5	17.4	5.3	30.9	1.77
MENÚ 34	371	36.1	17.7	2.7	14.2	2.00
MENÚ 35	453	45	18.6	5	24.5	2.22

Menú 35

Sopa de pollo con verduras

Muslito de pollo al horno con patatas fritas

Yogur natural

Menú 36

Lentejas con arroz

Tortilla francesa con ensalada variada

L. Casei de fresa

Menú 37

Fideuá del señoret

Jamón de pavo y queso semicurado

Melón

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 36	482	43.8	21.1	5.6	26.7	2.12
MENÚ 37	405	47.4	14.3	5.8	20.2	1.65
MENÚ 38	402	50.5	10.5	2.8	24.2	1.90
MENÚ 39	380	59.8	7.5	1.7	15.8	0.79
MENÚ 40	456	36.6	22.6	6.5	25.5	1.36

Menú 38

Espirales boloñesa

Lenguado con guisantes y zanahoria

Macedonia de frutas

Menú 39

Sopa de verduras

Filete de pollo con salsa de manzana y arroz pilaf

Plátano

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 36	603	54.7	26.4	7	33.4	2.65
MENÚ 37	507	59.3	17.9	7.2	25.2	2.06
MENÚ 38	503	63.1	13.1	3.5	30.2	2.38
MENÚ 39	475	74.8	9.4	2.1	19.8	0.99
MENÚ 40	570	45.8	28.2	8.1	31.9	1.70

Menú 40

Crema de zanahoria

Hamburguesa mixta con patatas juliana

Yogur de fresa

Menú 41

Garbanzos estofados

Calamares rebozados con rodaja de tomate

Naranja

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 41	397	31.9	18	3.0	22.6	1.64
MENÚ 42	450	66.2	10.6	1.7	20.1	1.75
MENÚ 43	434	37.8	19.6	5.7	25.0	2.22
MENÚ 44	407	36.5	29.9	2.3	25.0	1.65
MENÚ 45	318	30.7	14.4	2.2	14.2	1.59

Menú 42

Arroz caldoso/ paella valenciana

Rosada al horno con champiñones

Macedonia de frutas

Menú 43

Macarrones matiziana

Tortilla francesa con ensalada variada

L. Casei de fresa

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 41	496	39.9	22.5	3.7	28.3	2.05
MENÚ 42	562	82.8	13.3	2.1	25.1	2.19
MENÚ 43	542	47.3	24.5	7.1	31.2	2.78
MENÚ 44	509	45.6	18.9	2.9	31.3	2.06
MENÚ 45	398	38.4	18.0	2.8	17.7	1.99

Menú 44

Lentejas con verduras

Lomo de merluza con guisantes salteados

Yogur natural

Menú 45

Crema de verduras

Merluza con guisantes

Plátano

Menú 46

Lentejas con arroz

Tortilla francesa con ensalada

L- Casei natural

Menú 47

Puré de verduras

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Yogur natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 46	476	42.8	20.9	5.5	26.6	2.06
MENÚ 47	393	24	21.8	5.9	24	1.35
MENÚ 48	270	21,2	11.8	2.8	18.1	1.14
MENÚ 49	467	74	9.2	1.5	19.9	1.58
MENÚ 50	362	24.5	17.7	4.7	24.6	1.72

Menú 48

Puré de patata y zanahoria

Fricandó de solomillo de cerdo

Naranja

Menú 49

Arroz caldoso/ Paella valenciana

Bacalao al horno con ensalada

Plátano

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 46	595	53,5	26.2	6.9	33.2	2.58
MENÚ 47	491	30	27.2	7.4	30	1.69
MENÚ 48	338	26.5	14.8	3.6	22.6	1.43
MENÚ 49	584	92.5	11.5	1.9	24.9	1.97
MENÚ 50	453	30.6	22.2	5.9	30.7	2.15

Menú 50

Sopa de cocido con garbanzos

Albóndigas de ternera con verduras

L-Casei natural

Menú 51

Crema vichyssoise

Pavo estofado con mix de setas

L-Casei Natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 51	270	27.9	11.0	2.5	13.5	1.55
MENÚ 52	420	28.1	24.6	6.2	20.4	2.04
MENÚ 53	478	56.5	13.8	4.5	28.8	1.26
MENÚ 54	569	29.4	32.0	11.0	36.5	1.72
MENÚ 55	370	35.2	13.7	3.4	20.4	1.77

Menú 52

Guisado de patata con pollo

Tortilla francesa con mix de setas

Yogur natural

Menú 53

Espirales boloñesa

Merluza con guisantes

Yogur natural

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 51	338	34.9	13.8	3.1	16.9	1.94
MENÚ 52	526	35.1	30.7	7.7	25.5	2.56
MENÚ 53	597	70.3	17.3	5.6	36.0	1.57
MENÚ 54	711	36.8	40.0	13.7	45.7	2.15
MENÚ 55	463	48	17.1	4.2	25.5	2.22

Menú 54

Lentejas riojanas

Longanizas con tomate frito

Macedonia de frutas natural

Menú 55

Guisado de patatas con costilla de cerdo

Lenguado con guisantes salteados

L-Casei natural

Menú 56

Arroz a la cubana

Lenguado con guisantes salteados

L-Casei Natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 56	571	78.7	16.4	3.4	24.7	1.77
MENÚ 57	586	40.8	31.1	6.5	32.1	1.16
MENÚ 58	268	27.0	11.4	2.2	11.4	2.74
MENÚ 59	309	38.4	7.6	1.4	19.2	1.48
MENÚ 60	288	31.3	10.6	2.2	22.9	1.83

Menú 57

Olleta de la plana

Tortilla francesa con croquetas del cocido

L- Casei natural

Menú 58

Crema de verduras

Guisado de pavo con zanahoria y setas

Plátano

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 56	714	98.4	20.5	4.3	30.9	2.22
MENÚ 57	733	51.1	38.9	8.2	40.1	1.45
MENÚ 58	335	33.8	14.3	2.7	14.3	3.42
MENÚ 59	386	48.1	9.5	1.8	24.0	1.86
MENÚ 60	361	39.2	13.2	2.7	19.2	2.28

Menú 59

Sopa de arroz

Rosada con menestra de verduras

Manzana

Menú 60

Guisado marinera

Merluza con menestra

L- Casei natural

Menú 61

Crema vichicoisse

Escalope de lomo con tomate frito

Manzana

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 61	459	31.7	28.7	8.2	15.3	1.87
MENÚ 62	520	42.2	27.5	8.4	22.4	1.18
MENÚ 63	406	54.0	10.0	1.5	22.2	1.34
MENÚ 64	500	41.4	27.4	5.5	19.6	3.32
MENÚ 65	495	38.3	22.0	5.4	31.6	2.31

Menú 62

Sopa de pollo con fideos

Lomo empanado con tomate frito

Manzana

Menú 63

Fideuá de marisco

Bacalao al horno con brócoli

Plátano

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 61	574	39.6	35.9	10.3	19.1	2.34
MENÚ 62	650	52.7	34.4	10.5	28.0	1.48
MENÚ 63	508	67.5	12.5	1.9	27.8	1.67
MENÚ 64	625	51.8	34.3	6.9	24.5	4.15
MENÚ 65	619	47.9	27.5	6.8	39.6	2.89

Menú 64

Guisado de patatas con pollo

Tortilla francesa con croquetas de jamón

Plátano

Menú 65

Lentejas riojanas

Pollo con tomate frito

Yogur natural

Menú 66

Macarrones matiziana

Calamares a la romana con ensalada

Manzana

Menú 67

Vichycoisse mediterránea

Escalope de lomo con tomate frito

Sandía

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 66	446	55.1	15.7	3.7	18.7	1.91
MENÚ 67	419	23.2	28.6	8.2	14.8	1.87
MENÚ 68	584	72.4	19.1	7.0	29.8	2.126
MENÚ 69	410	53.3	10.9	2.2	22.9	1.36
MENÚ 70	465	42.2	21.7	4.4	21.7	1.78

Menú 68

Arroz a la cubana

Jamón de pavo y queso bajo en calorías

L-Casei natural

Menú 69

Fideua de marisco

Bacalao con brocoli

L-Casei de fresa

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 66	558	68.9	19.6	4.6	23.4	2.39
MENÚ 67	524	29.1	35.7	10.3	18.5	2.33
MENÚ 68	730	90.5	23.9	8.8	37.3	2.65
MENÚ 69	513	66.6	13.7	2.7	28.7	1.70
MENÚ 70	582	52.7	27.2	5.6	27.1	2.23

Menú 70

Lentejas con arroz

Tortilla francesa con ensalada

Melón

Menú 71

Guisado de patatas con costilla de cerdo

Estofado de pavo con verduras

Yogur natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 71	406	30.5	20.2	5.5	23.7	1.91
MENÚ 72	446	35,6	24.9	7.7	17.2	1.89
MENÚ 73	552	77.1	15.7	4.0	24.4	1.19
MENÚ 74	396	28,16	21.8	5,6	20.1	1.48
MENÚ 75	274	22,32	14,8	2,5	11.7	1.49

Menú 72

Sopa de pollo con fideos

Lomo empanado con tomate frito

Sandía

Menú 73

Arroz a la cubana

Nuggets de pollo

L Casei de fresa

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 71	508	38.2	25.3	6.9	29.6	2.38
MENÚ 72	558	44.5	31.2	9.6	21.4	2.36
MENÚ 73	690	96.4	19.7	5.0	30.5	1.49
MENÚ 74	495	35.2	27.3	7.0	25.1	1.84
MENÚ 75	343	27.9	18.5	3.2	14.6	1.86

Menú 74

Crema de verduras

Hamburguesa mixta con patats fritas

Macedonia de fruta natural

Menú 75

Crema de zanahorias

Muslo de pollo al horno con patatas fritas

Sandía

Menú 76

Lentejas a la riojana

Tortilla francesa con croquetas del cocido

Yogur natural

3-8 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 76	585	36.5	31.9	7.6	34.2	3.21
MENÚ 77	760	75.6	38.9	15.8	25.7	1.67

Menú 77

Vichycoisse mediterránea fría

Hamburguesa mixta con kétchup

Helado/ chocolatina

Refresco de naranja

9-15 AÑOS	KCAL	HdC	Grasas	G. Saturada	Proteínas	Sal
MENÚ 76	732	45.6	39.9	9.6	42.7	4.02
MENÚ 77	951	94.5	48.6	19.8	32.2	2.09