



MENÚ ENERO 2024



Tipo de plato	8 LUNES	9 MARTES	10 MIERCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Primer plato	Arroz con pollo al curry(1, 7, 12)	Judía verde con tomate y jamón	Crema de zanahoria y patata con picatostes(1)	Jornada internacional Marruecos Cuscús con verduras(1, 11,12)	Garbanzos con verduras
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina(4)	Tortilla con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Tajine de ternera (guiso con ciruelas y especias) (9,11)	Huevos al Plato (5, 13)
Guarnición	Ensalada: Lechuga(14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate(14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Croquetas de pescado con salsa de tomate casera, lácteo y pan	Crema de boniato y calabacín , pescado a la plancha, fruta y pan	Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan	Hamburguesa vegetal con tomate, lácteo y pan	Sopa de cebolla, pollo a la plancha, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ ENERO 2024



	15 LUNES	16 MARTES	17 MIERCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Primer plato	Fideos a la cazuela con ⁽¹⁾ cordero o magro	Marmitako con Atún ⁽⁴⁾	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) ^(2,3,4,12)
Segundo plato	Hamburguesa	Filete de merluza en salsa verde ⁽⁴⁾	Huevos a la carbonara ^(5, 10, 13)	Palometa empanada ^(1, 4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana
Guarnición	Ensalada: lechuga ⁽¹⁴⁾	Guisantes	Ensalada variada. lechuga Pepino, tomate ⁽¹⁴⁾	Ensalada: lechuga y maíz ⁽¹⁴⁾	Manzana
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur ⁽¹³⁾	Fruta
Pan ⁽¹⁾	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Broqueta de pollo con verduras y Ensalada de lechuga y tomate , lácteo y pan	Carne a la plancha con calabacín y ensalada de tomate y pepino, lácteo y pan	Pisto de verduras con pollo a la plancha, fruta y pan	Gallos a la plancha con verduras , lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. L de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ ENERO 2024



Tipo de plato	22 LUNES	23 MARTES	24 MIERCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Primer plato	Judía verde con patata	Crema de verduras	Lentejas con verduras ⁽¹⁾	Paella mixta ⁽¹²⁾	Macarrones con salsa de tomate y queso ^(1,13)
Segundo plato	Salmón finas hierbas ⁽⁴⁾ (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, patata y eneldo)	Lomo a la riojana	Tortilla de patatas ^(5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao a la vizcaína ^(1, 4)
Guarnición	Ensalada: Lechuga ⁽¹⁴⁾	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga y maíz ⁽¹⁴⁾	Ensalada: Lechuga y zanahoria ⁽¹⁴⁾
Postre	Fruta	Yogur ⁽¹³⁾	Fruta	Fruta	Fruta
Pan ⁽¹⁾	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Arroz a la cubana, lácteo y pan	Pasta integral con atún, fruta y pan	Pollo empanada con ensalada, lácteo y pan	Merluza en salsa verde, lácteo y pan	Pavo con ensalada de quinoa y pepino, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ ENERO 2024



Tipo de plato	29 LUNES	30 MARTES	31 MIERCOLES		
Primer plato	FESTIVO SAN VALERO	Pasta (espirales) a la carbonara(1, 10, 13)	Sopa de cocido(1, 12)		
Segundo plato		Centro de merluza a la Agustina(4)	Contra muslo de pollo asado y patatas dadito		
Guarnición		Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Ensalada: Lechuga y maíz(14)		
Postre		Fruta	Yogur(13)		
Pan (1)		Integral	Blanco		
Propuesta de Cena		Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, lácteo y pan	Huevos al plato y jamón serrano, fruta y pan		

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ENERO 2024

De 3 a 8 años



	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1er Plato; Kcal	259	185	192	203	207
2º Plato; Kcal	138	207	158	158	213
Guarnición; Kcal	45	25	81	75	30
Pan; Kcal	70	69	70	70	70
Postre, Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	583	598	572	577	591
Proteínas %	23	21	22	23	22
Lípidos %	26	27	26	27	25
Hidratos de carbono %	51	52	52	50	53
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1er Plato; Kcal	200	240	196	136	245
2º Plato; Kcal	259	140	151	211	155
Guarnición; Kcal		60	85	55	38
Pan; Kcal	70	70	70	70	70
Postre, Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	600	581	573	584	579
Proteínas %	20	24	22	20	22
Lípidos %	29	31	27	26	26
Hidratos de carbono %	51	45	51	54	52
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1er Plato; Kcal	151	204	224	271	236
2º Plato; Kcal	223	215	232	148	206
Guarnición; Kcal	57			35	
Pan; Kcal	70	69	70	70	70
Postre, Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	572	600	597	595	583
Proteínas %	21	23	21	24	23
Lípidos %	28	26	25	24	25
Hidratos de carbono %	51	51	54	52	52
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1er Plato; Kcal		275	135		
2º Plato; Kcal		138	147		
Guarnición; Kcal		35	110		
Pan; Kcal	FESTIVO	70	70		
Postre, Kcal		71	112		
Total, Kcal		589	574		
Proteínas %		22	23		
Lípidos %		27	23		
Hidratos de carbono %		51	54		



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ENERO 2024

De 9 a 13 años



	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1er Plato; Kcal	259	185	192	203	207
2º Plato; Kcal	138	207	158	158	213
Guarnición, Kcal	45	25	81	75	30
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	583	598	572	577	591
Proteínas %	23	21	22	23	22
Lípidos %	26	27	26	27	25
Hidratos de carbono %	51	52	52	50	53
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1er Plato; Kcal	200	240	196	136	245
2º Plato; Kcal	259	140	151	211	155
Guarnición, Kcal		60	85	55	38
Pan, Kcal	70	70	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	600	581	573	584	579
Proteínas %	20	24	22	20	22
Lípidos %	29	31	27	26	26
Hidratos de carbono %	51	45	51	54	52
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1er Plato; Kcal	151	204	224	271	236
2º Plato; Kcal	223	215	232	148	206
Guarnición, Kcal	57			35	
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	572	600	597	595	583
Proteínas %	21	23	21	24	23
Lípidos %	28	26	25	24	25
Hidratos de carbono %	51	51	54	52	52
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1er Plato; Kcal		275	135		
2º Plato; Kcal		138	147		
Guarnición, Kcal		35	110		
Pan, Kcal	FESTIVO	70	70		
Postre , Kcal		71	112		
Total, Kcal		589	574		
Proteínas %		22	23		
Lípidos %		27	23		
Hidratos de carbono %		51	54		