

CURSO ESCOLAR 2025/26 ALMUERZO

LUNES

05 ENE. / 09 FEB. / 16 MAR.

-SOPA DE TERNERA

-POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 620,83. Proteínas: 40 g. Hidratos de C.: 53,5 g. Grasas: 28,3 g.

Alérg.

12 ENE. / 16 FEB. / 23 MAR.

-SOPA DE POLLO

-MERLUZA CON MOJO Y COLIFLOR AL VAPOR

FRUTA NATURAL

Kcal: 522,4. Proteínas: 32,3 g. Hidratos de C: 58,9 g. Grasas: 21,2 g.

Alérg.

19 ENE. / 23 FEB. / 30 MAR.

-POTAJE DE ESPINACAS Y VERDURA

-PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA

FRUTA NATURAL

Kcal: 643,4. Proteínas: 26,2 g. Hidratos de C: 86,3 g. Grasas: 21,2 g.

Alérg.

26 ENE. / 02 MAR.

-CREMA DE VERDURAS

-POLLO AL HORNO CON PAPAS ARRUGADAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 411,55. Proteínas: 23,5 g. Hidratos de C.: 48 g. Grasas: 14,5 g.

Alérg.

02 FEB. / 09 MAR.

-LENTEJAS

-COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 423,7. Proteínas: 36,9 g. Hidratos de C: 78 g. Grasas: 16,8g.

Alérg.

MARTES

06 ENE. / 10 FEB. / 17 MAR.

-POTAJE DE ALUBIAS

-PASTA A LA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 566,1. Proteínas: 25,4 g. Hidratos de C: 92,2 g. Grasas: 9,91g.

Alérg.

13 ENE. / 17 FEB. / 24 MAR.

-CREMA DE VERDURAS

-ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA NATURAL

Kcal: 461,5. Proteínas: 11,8 g. Hidratos de C: 81,6 g. Grasas:31,3 g.

Alérg.

20 ENE. / 24 FEB. / 31 MAR.

-SOPA DE PESCADO

-POLLO AL HORNO CON ENSALDA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 558,6. Proteínas: 42,2 g. Hidratos de C: 55 g. Grasas: 21,2 g.

Alérg.

27 ENE. / 03 MAR.

-POTAJE DE JUDÍAS

-PASTA INTEGRAL A LA MARINERA

FRUTA NATURAL

Kcal: 682,48. Proteínas: 31,5 g. Hidratos de C.: 86 g. Grasas: 22,5 g.

Alérg.

03 FEB. / 10 MAR.

-SOPA DE TERNERA

-FOGONERO ASADO CON ENSALADA DE COL

FRUTA NATURAL

Kcal: 619,2. Proteínas: 48,2 g. Hidratos de C: 52 g. Grasas: 28,8g.

Alérg.

MIÉRCOLES

07 ENE. / 11 FEB. / 18 MAR.

-SOPA DE PESCADO

-TORTILLA ESPAÑOLA Y JUDIA VERDES

LÁCTEO

Kcal: 402,2. Proteínas: 28,2 g. Hidratos de C: 34,8 g. Grasas: 14,9 g.

Alérg.

14 ENE. / 18 FEB. / 25 MAR.

-POTAJE DE LENTEJAS

-FIDEUÁ DE PESCADO

FRUTA NATURAL

Kcal: 511,5. Proteínas: 34,8 g. Hidratos de C: 97,4 g. Grasas: 35 g.

Alérg.

21 ENE. / 25 FEB / 01 ABR.

-LENTEJAS

-TORTILLA ESPAÑOLA CON MENESTRA DE VERDURAS

LÁCTEO

Kcal: 360,2. Proteínas: 33 g. Hidratos de C: 52,4 g. Grasas: 16,6 g.

Alérg.

28 ENE. / 04 MAR.

-CREMA DE CALABAZA

-CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA Y HUEVO

LÁCTEO

Kcal: 582,7. Proteínas: 22,9 g. Hidratos de C.: 57 g. Grasas: 24,8 g.

Alérg.

04 FEB. / 11 MAR.

-CREMA DE CALABAZA

-TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALDA DE TOMATE ALIÑADO

LÁCTEO

Kcal: 586,7. Proteínas: 21,1 g. Hidratos de C: 62,2 g. Grasas: 16,8g.

Alérg.

JUEVES

08 ENE. / 12 FEB. / 19 MAR.

-POTAJE DE LENTEJAS

-ATÚN ASADO CON ADOBO CANARIO Y ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA

FRUTA NATURAL

Kcal: 471,3. Proteínas: 44,3 g. Hidratos de C: 73,9 g. Grasas: 18,9 g.

Alérg.

15 ENE. / 19 FEB. / 26 MAR.

-CREMA DE ZANAHORIA

-POLLO AL AJILLO CON PAPAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 446. Proteínas: 27 g. Hidratos de C: 51,4 g. Grasas: 29,8 g.

Alérg.

22 ENE. / 26 FEB. / 02 ABR.

-SOPA DE AVE

-PAELLA MIXTA

FRUTA NATURAL

Kcal: 659. Proteínas: 31,4 g. Hidratos de C: 97,5 g. Grasas: 16,9 g.

Alérg.

29 ENE. / 05 MAR.

-SOPA DE TERNERA

-LOMO ASADO CON ZANAHORIA BABY AL AJILLO

FRUTA NATURAL

Kcal: 662,9. Proteínas: 33,1 g. Hidratos de C.: 76,9 g. Grasas: 25,8 g.

Alérg.

05 FEB. / 12 MAR.

-SOPA DE PESCADO

-POLLO EN SALSAS CON PAPAS ARRUGADAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 409,3. Proteínas: 38,6 g. Hidratos de C: 42,7 g. Grasas:10,4G.

Alérg.

VIERNES

09 ENE. / 13 FEB. / 20 MAR.

-CREMA DE ZANAHORIA

-ESTOFADO DE CARNE

FRUTA NATURAL

Kcal: 574,5. Proteínas: 21,1 g. Hidratos de C: 44,8 g. Grasas: 35,6 g.

Alérg.

16 ENE. / 20 FEB. / 27 MAR.

-RANCHO CANARIO

-ARROZ A LA CUBANA

HELADO

Kcal: 788,7. Proteínas: 35,9 g. Hidratos de C: 99,5 g. Grasas: 43,76

Alérg.

23 ENE. / 27 FEB. / 03 ABR.

-CREMA DE CALABACÍN

-ATÚN CON MOJO HERVIDO Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ

FRUTA NATURAL

Kcal: 556,8. Proteínas: 38,2 g. Hidratos de C: 46,7 g. Grasas: 24,9 g.

Alérg.

30 ENE. / 06 MAR.

-CREMA DE ZANAHORIA

-PIZZA DE ATÚN

FRUTA NATURAL

Kcal: 732,08. Proteínas: 35,75 g. Hidratos de C: 46,1 g. Grasas: 23,6

Alérg.

06 FEB. / 13 MAR.

-POTAJE DE VERDURAS

-ESTOFADO DE SALCHICHAS

FRUTA NATURAL

Kcal: 497,7. Proteínas: 17,6 g. Hidratos de C: 50,3 g. Grasas: 26,5 g.

Alérg.

De acuerdo al **REGLAMENTO (UE) N° 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 octubre de 2011 Y REAL DECRETO 126/2015 DE 27 Febrero 2015** sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, se informa que los alimentos elaborados pudieran contener algunos de los ingredientes alergénicos o intolerantes mencionados en su **ANEXO II**, los cuales se informan de su presencia en el presente menú con la siguiente tipografía:

Recomendación diaria para un óptimo estado de salud

EDAD (AÑOS)	NIÑOS	NIÑAS					
	Kcal / día		Primer plato	Ración	Segundo plato	Ración	Postre
3 a 6	1690	1540	185 g	1	150 g	1	125 g
6 a 9	1990	1770	235 g	1 y ½	225 g	1 y ½	175 g
9 a 12	2150	1880	330g	2	300g	2	250 g

Este menú ha sido elaborado atendiendo a las siguientes raciones el cual varia y se sirve de acuerdo a la edad, aportando entre el 30 y 35% de su requerimiento diario.
Fuente: BEDCA-Base de datos española de composición de alimentos.

APIO

SÉSAMO

CACAHUETE

FRUTOS SECOS

ALTRAMUCES

SOJA

HUEVO

PESCADO

MOLUSCOS

CRUSTÁCEOS

MOSTAZA

SULFITOS

LECHE/LACTOSA

TRIGO/GLUTEN

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:

Gestiona:

Silvia A. Martínez R.
Lic. Biotecnología
NIF: 42281026B
c. nº.0903757/2013/H13325

Dña Elena Concepción R.
Técnico Superior Nutrición
y Dietética