

1	2	3	4	5
	PAELLA DE VERDURAS	PURÉ o GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS		
	SALMÓN AL HORNO	SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO		
	BRÓCOLI AL VAPOR	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS		
	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		
	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Poke bowl de salmón / Fruta		
<b>Bank Holiday</b>				
6	7	8	9	10
ENSALADA VARIADA c/ FINGERS DE QUESO (Salsa César)	CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS	PURÉ o GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA
ARROZ A LA CUBANA	STROGONOFF DE TERNERA	FIDEUÁ CIEGA DE PESCADO Y MARISCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	BACALAO ENHARINADO CASERO
(salsa de tomate casera, huevo)	CHAMPIÑONES Y PATATA	(ajo, tomate, cebolla, pimiento rojo, verde, rape, sepia, gamba)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA c/ NUECES (Salsa de mostaza y miel)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: Espirales con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lomo de atún con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
13	14	15	16	17
ENSALADA VARIADA c/ MANZANA Y PASAS (Salsa de mostaza y miel)	ARROZ DE PESCADO	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	SOPA DE SÉMOLA	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA
FUSSILLI	ESCALOPE CASERO DE POLLO	PALOMETA CON REBOZADO CASERO	ALBÓNDIGAS DE TERNERA	HUEVOS RELLENOS
CON SALSA AL PESTO	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA c/ MAÍZ (Salsa de frutos rojos)	CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	PATATAS ASADAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con quínoa y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
20	21	22	23	24
ENSALADA VARIADA c/ PAN DE AJO (Salsa de yogur)	SOPA DE ARROZ	PURÉ o GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS	CRUDITÉS CON GUACAMOLE	CREMA DE VERDURAS
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL	MERLUZA CON EMPANADO CASERO	HUEVOS ROTOS CON PATATAS	PAVO AL CURRY	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
(ajo, cebolla, zanahoria, pimientos, tomate)	PATATA Y GUIANTES SALTEADOS	ENSALADA tipo CÉSAR (lechuga, crostones, queso, salsa César)	ARROZ BASMATI	CUSCÚS CON TOMATE CHERRY Y ACEITUNAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Lenguado al horno con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
27	28	29	30	31
HUMMUS DE GARBANZOS c/ CRUDITÉS	FUSILLI CON SALSA DE ESPINACAS Y QUESO	PURÉ o GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS	GNOCCHI CON SALSA DE TOMATE	Menú internacional: ENGLAND
PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA	FILETE DE GALLO ENHARINADO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	CREMA DE PUERROS
	ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS	FISH & CHIPS c/ GUIANTES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	BATIDO c/ FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y revuelto de huevo con tostadas / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con lomo de salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con champiñones y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Parrillada de pescado y verduras / Fruta

Todos los menús van acompañados de pan moreno, agua y una variedad de fruta de temporada a elegir.

La cocina elabora los menús con huevos ecológicos y pollo campero. Se utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar.

El pescado de los menús tiene el certificado MSC (marine stewardship Council) de pesca sostenible y las verduras y frutas, en la medida de las posibilidades, son de producción local.

**MERIENDAS**

**NURSERY**

**MERIENDA A MEDIA MAÑANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES

**MERIENDA A MEDIA TARDE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
QUESO TROCEADO con PASAS o PAN VARIADO CON QUESO o QUESITO	YOGUR CON CEREALES DE MAÍZ o AVENA SIN AZÚCAR AÑADIDO	JAMÓN DULCE TROCEADO con PASAS o PAN VARIADO con ACEITE DE OLIVA Y JAMÓN DULCE	YOGUR con CEREALES DE MAÍZ o AVENA SIN AZÚCAR AÑADIDO	QUESO TROCEADO con PASAS o PAN VARIADO CON QUESO o QUESITO o PALITOS DE PAN CON QUESITO

HAY FRUTA VARIADA EN LA CLASE QUE LOS NIÑOS PUEDEN TOMAR A LO LARGO DEL DÍA

**RECEPTION 1 y 2**

**MERIENDA A MEDIA MAÑANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES	LECHE SEMIDESNATADA Y PAN VARIADO CON ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA Y GALLETAS MARÍA, MALLORQUINAS o TORTITAS DE CEREALES

**MERIENDA A MEDIA TARDE**

PARA LA TARDE LOS NIÑOS TRAEN DE CASA UNA MERIENDA SANA. RECORDAD QUE LOS MARTES Y JUEVES SON DÍAS DE FRUTA.

**YEAR 1 - YEAR 2**

TANTO PARA LA MERIENDA DE LA MAÑANA COMO PARA LA DE LA TARDE LOS NIÑOS TRAEN DE CASA UNA MERIENDA SANA. RECORDAD QUE LOS MARTES Y JUEVES SON DÍAS DE FRUTA.

**YEAR 3 - DP2**

LOS NIÑOS TRAEN DE CASA UNA MERIENDA SANA SÓLO PARA LA MERIENDA DE LA MAÑANA. RECORDAD QUE LOS MARTES Y JUEVES SON DÍAS DE FRUTA.

Información Nutricional	Nursery	Reception	Nursery	Kcal/Kj
	Mañana	Mañana	Tarde	
Energía	193,0/ 791,3	216,5/ 887,7	195,56/ 801,8	
Grasas	7,87	8,67	4,04	g
de las cuales, saturadas	4,17	4,67	2,22	g
Hidratos de carbono	22,63	24,93	34,64	g
de los cuales, azúcares	10,50	12,80	24,42	g
Proteína	7,70	8,47	7,54	g
Sal	0,23	0,27	0,50	g
Fibra	1,33	1,33	4,46	g