

1	2	3	4	
ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO	HUMMUS DE ZANAHORIA c/ CRUDITÉS	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	PURÉ o GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS	
MERLUZA CON REBOZADO CASERO	LASAÑA CASERA DE CARNE DE TERNERA	BACALAO GRATINADO CON ALLIOLI	ESCALOPE CASERO DE POLLO	
ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Vinagreta de mostaza)	(salsa de tomate casera, bechamel, queso)	BRÓCOLI AL VAPOR	ENSALADA VARIADA c/ MANZANA Y PASAS (Vinagreta de yogur y mango)	
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta	
7	8	9	10	11
ENSALADA VARIADA c/ FINGERS DE QUESO	PURÉ o GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS CARBONARA	SOPA DE CALDO DE AVE	PURÉ DE CALABAZA Y LEGUMBRE c/ PIPAS
FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y BROTES DE SOJA (cebolla, zanahoria, calabacín, brócoli)	LIBRITO DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO	SALMÓN AL HORNO	HUEVOS ROTOS CON PATATAS	SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO c/ SALSAS DE CEBOLLA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	BATIDO c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz con frutos secos picados / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y tortilla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza con boniato / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
14	15	16	17	18
GNOCCHI CON SALSAS NAPOLITANA	CREMA DE CALABACÍN c/ CROSTONES	PURÉ o GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, pimiento, queso y aceitunas negras) (Salsa Tzatziki)	ESPIRALES AGLIO E OLIO
TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PAELLA CIEGA DE PESCADO Y MARISCO	FILETE DE GALLO AL HORNO
ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Vinagreta de futos rojos)	PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR	PATATAS FRITAS		ENSALADA VARIADA c/ SEMILLAS (Mayonesa)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevo cocido con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de tomate y tostadas / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con patata, cebolla, tomate / Fruta
21	22	23	24	25
ENSALADA VARIADA c/ PAN DE AJO (Salsa César)	ARROZ A LA MARINERA	SOPA DE CALDO DE AVE	PURÉ o GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	Menú internacional: ALEMANIA
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (ajo, cebolla, zanahoria, pimientos, soja texturizada, tomate, aromáticos)	TORTILLA A LA FRANCESA	PALOMETA CON EMPANADO CASERO	MUSLITO DE POLLO AL HORNO	ENSALADA DE PATATA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA Y BIZCOCHO DE CEREZAS
Sugerencia de cena: Lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y lomo de atun con salsa de soja / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortita de alubias con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Tempura de verduras y queso / Fruta
28	29	30	31	

Vacaciones de medio semestre

Las comidas se acompañan de pan moreno, agua y una variedad de fruta de temporada a elegir.

La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. Los huevos son ecológicos y el pollo es campero.

El pescado tiene el sello MSC (Marine Stewardship Council) que certifica la pesca sostenible. Siempre que el mercado lo permite, se utilizan productos de proximidad.

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