

| 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 atún 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 |