

7	8	9	10	
ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO	SOPA DE CALDO DE POLLO	ENSALADA PANZANELLA (tomates cherry, cebolla morada, crostones, aguacate, aceite de oliva, vinagre balsámico)	ENSALADA VARIADA (Salsa de mostaza y miel)	
CROQUETAS DE POLLO	MERLUZA CON REBOZADO CASERO	GUIZO DE ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes, salsa de tomate)	POLLO AL CURRY	
TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	PATATA, BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR		CON ARROZ	
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Crema de verduras y merluza con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas variadas / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lenguado con calabacín / Fruta	
13	14	15	17	16
ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS (Salsa de mostaza y miel)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA PIZZAIOLA (ajo, tomate, aromáticos)	PURÉ o GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	PURÉ DE CALABAZA Y LEGUMBRE c/ PIPAS	ENSALADA VARIADA CON PAN DE AJO
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA GRATINADOS	PALOMETA CON REBOZADO CASERO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LIMÓN	TIRAS DE FILETE DE PAVO SALTEADAS	FIDEUÁ CIEGA DE PESCADO Y MARISCO
(ajo, cebolla, zanahoria, pimienta verde, tomate)	ENSALADA VARIADA CON NUECES	PATATAS FRITAS	ARROZ AL CURRY	(ajo, tomate, cebolla, pimienta rojo, verde, rape, sepia, gamba)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: Lentejas con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y hamburguesa / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y huevos cocidos con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la plancha con patata / Fruta
20	21	22	23	24
Festivo	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	SOPA DE CALDO DE POLLO	PURÉ o GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS CON JENGIBRE
	MERLUZA CON REBOZADO CASERO	HUEVOS ROTOS CON PATATAS	LENGUADO CON REBOZADO CASERO	COTTAGE PIE
	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, pimienta, queso y aceitunas negras) (Salsa Tzatziki)	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	CUSCÚS CON VERDURAS	(ajo, cebolla, zanahoria, salsa worcestershire, carne picada de ternera, patata, nata, leche)
	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo a la plancha con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lomo de atún con salsa de soja y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
27	28	29	30	31
ENSALADA VARIADA CON FINGERS DE QUESO	PURÉ o GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA CARBONARA	PURÉ o GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS	Menú especial: USA
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA	CORDON BLEU	SALMÓN AL HORNO	MUSLITO DE POLLO AL HORNO	ENSALADA AMERICANA (col, zanahoria, manzana, mahonesa, mostaza)
(salsa de tomate casera, huevo)	ENSALADA CÉSAR (lechuga, crostones, queso, salsa César)	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Aceite de oliva y vinagre balsámico)	PURÉ DE PATATA	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAN Y GAJOS DE PATATA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	BATIDO c/ FRUTA FRESCA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de espárragos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata, verduras y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / 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 hortalizas y frutas, en la medida de las posibilidades, son de producción local.

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

RÉCEPTION 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

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

YEAR 3 - DP2

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

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