

3	4	5	6	7
ENSALADA VARIADA c/ MANZANA Y PASAS (Salsa de mostaza y miel)	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE c/ PIPAS DE CALABAZA	SOPA DE CALDO DE POLLO	PURÉ o GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA PIZZAIOLA
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA PESTO	SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO c/ SALSA DE CROUILLON	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	FILETE DE GALLO EMPANADO CASERO
(AJO, ALBAHACA, QUESO, FRUTOS SECOS)	ARROZ SALTEADO	PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES	ENSALADA tipo CÉSAR (lechuga, crostones, queso, salsa césar)	ENSALADA VARIADA c/ SÉSAMO (Vinagreta de mostaza)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y filete de pavo con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
10	11	12	13	14
ENSALADA VARIADA c/ FINGERS DE QUESO	PURÉ o GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ DE PESCADO	CREMA DE ZANAHORIA Y LEGUMBRE	ENSALADA VARIADA c/ ACEITUNAS (Aceite de oliva y vinagre balsámico)
TALLARINES ESTILO THAI	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	PALOMETA CON REBOZADO CASERO	LASAÑA CASERA DE CARNE DE TERNERA
(VERDURAS Y SALSA DE SOJA)	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA c/ MAÍZ (Vinagreta de Frutos rojos)	CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS	(salsa de tomate casera, bechamel, queso)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Pollo con patatas y champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
17	18	19	20	21
PAELLA DE VERDURAS	PURÉ DE CALABAZA c/ PIPAS	PURÉ o GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA	Menú Internacional: México
TORTILLA A LA FRANCESA	MERLUZA CON REBOZADO CASERO	POLLO GUISADO AL TOMILLO	GALLO AL HORNO	PICO DE GALLO MEXICANO (cebolla morada, tomate, pimiento verde, aguacate)
TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	PATATA, BRÓCOLI Y ZANAHORIA	ARROZ	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, pimiento, queso y aceitunas negras) (Salsa Tzatziki)	BURRITOS DE POLLO Y VERDURAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL c/ FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con tostadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y hamburguesa / Fruta	Sugerencia de cena: Sushi / Fruta
24	25	26	27	28

Half - Term Holidays

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.

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.

	Nursery	Reception	Nursery	
Información Nutricional	Mañana	Mañana	Tarde	
Energía	193,0/ 791,3	216,5/ 887,7	195,56/ 801,8	Kcal/Kj
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