

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

12

FESTIVO

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL



FISH
REVOLUTION



C. ZOLA LAS ROZAS - El 1-2 AÑOS - Dieta: TRITURADOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

2

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

5

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

6

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

7

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

8

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

9

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

12

FESTIVO

13

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

14

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

15

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

16

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

19

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

20

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

21

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

22

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

23

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

26

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

27

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

28

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

29

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

30

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL



NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa. Todos los días a media mañana y en la merienda se servirá fruta.

C. ZOLA LAS ROZAS - EI 1-2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

559 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 31 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

553 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L.: 57 G.: 17

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

877 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

FESTIVO

642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

635 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 46 G.: 13

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

622 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

512 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

632 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

1.025 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

LA RUTA DE LA SEDA

TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

620 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

546 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 29 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

508 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



FISH
REVOLUTION



C. ZOLA LAS ROZAS - 4º PRIMARIA A 4º ESO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

995 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
FRUTA DE TEMPORADA

6

559 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 31 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

930 Kcal. P.: 17 HC.: 23 L.: 58 G.: 18

CREMA DE PUERRO Y PATATA
COLIFLOR AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

1

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARROZ AL PESTO DE ESPINACAS
HUEVOS FRITOS
TORTILLA DE QUESO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

1.029 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 3

SOPA DE COCIDO
SOPA MINISTRONE
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

882 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 58 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

1.050 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

BRÓCOLI CON PATATAS
ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO
PATATA PANADERA
YOGUR

15

1.235 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
LOMBARDA CON MANZANA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

1.040 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
BACALAO A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

888 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 46 G.: 13

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
GUISANTES A LA FRANCESA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

1.139 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 32 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO EN ADOBO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
1.905 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

TALLARINES A LA GENOVESA
TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

1.119 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
PISTO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

1.066 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

1.307 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 44 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POTAJE DE LENTEJAS
CROQUETAS DE POLLO
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

1.057 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
MERLUZA REBOZADA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

1.079 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
ACELGAS CON PATATAS
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA

29

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
504 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
PATATAS DADO
HELADO



FISH
REVOLUTION



C. ZOLA LAS ROZAS - INFANTIL Y 1º2º3º PRIMARIA

Octubre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

639 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

2

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

6

559 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 31 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
FISH NOODLES WITH FISH BOLOGNESE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

7

553 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L.: 57 G.: 17

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
YOGUR
YOGHURT

8

687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

9

877 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

FESTIVO

13

642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

14

635 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 46 G.: 13

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

15

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

16

622 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

19

512 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

20

632 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

21

1.025 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
GENOESE STYLE TAGLIATELLE
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)
ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES
YOGUR
YOGHURT

22

692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

26

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

27

620 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

28

546 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 29 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
FRIJOLAS RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

29

728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

508 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



FISH REVOLUTION

