C. ZOLA LAS ROZAS - Dieta: BEBES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL
9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL
16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	20 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL
23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL
30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO 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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 683 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8 LENTEJAS GUISADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** 725 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA
16 612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 611 Kcal. P.: 33 HC.: 30 L.: 35 G.: 8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** 600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 677 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** 705 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	**25** 701 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 36 G.: 11 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7 ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 723 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 5 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....

C. ZOLA LAS ROZAS - INFANTIL Y 1º2º3º PRIMARIA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **TORTILLA DE ESPINACAS** *SPINACH OMELETTE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**4** 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS** *HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **FILETE DE ABADEJO EMPANADO** *BREADED FISH FILLET* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** 584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16 **CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES** *CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA** *GRILLED MIXTE BURGER* **ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO** *TOMATO AND CUCUMBER SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*
9 683 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8 **LENTEJAS GUISADAS** *LENTILS STEW* **REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA** *SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**10** 725 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **CINTA DE LOMO AL AJILLO** *GARLIC PORK LOIN SLICES* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* **CREMA DE PUERRO Y PATATA** *CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP* **FISH LASAÑA DE MERLUZA** *FISH LASAGNA OF HAKE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**12** 517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10 **JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS* **RAGOUT DE POLLO** *CHICKEN RAGOUT* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	**13** 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO** *WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA** *LEGUME CHILI FAJITAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
16 612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13 **BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN** *CAJUN STYLE BROCCOLI* **ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA** *GRANDMA'S MEATBALLS* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** 611 Kcal. P.: 33 HC.: 30 L.: 35 G.: 8 **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA** *PUMPKIN AND CARROTS CREAM* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**19** 600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA** *HOMEMADE HARICOT BEAN STEW* **MERLUZA AL HORNO CON OREGANO** *OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** 694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* **ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES** *RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*
23 677 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10 **TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA** *TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**24** 705 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14 **CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA** *COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL* **COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL** *ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** 701 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 36 G.: 11 **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE** *HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR** *YOGHURT*	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* **KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS** *KHICHDI RICE WITH LENTILS* **ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA** *PORK STEW WITH CINNAMON AROMA* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7 **ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
30 723 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 5 **LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)** *LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)* **CALAMARES A LA ANDALUZA** *FRIED SQUID RINGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....

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

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 1.231 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 7 ARROZ CON TOMATE ARROZ CANTONÉS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	**4** 1.145 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE FILETE DE ABADEJO EMPANADO ABADEJO A LA MADRILEÑA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 1.001 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL SOPA JULIANA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 969 Kcal. P.: 16 HC.: 22 L.: 61 G.: 18 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HAMBURGUESA MIXTA CLASICA HORNEADA CON PISTO MANCHEGO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 1.195 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 10 LENTEJAS GUISADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TORTILLA DE QUESO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** 1.276 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ARROZ NEGRO CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 811 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 1.573 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 30 G.: 6 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO GARBANZOS SALTEADOS CON BACON FRUTA DE TEMPORADA
16 1.034 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 14 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE PURÉ DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** 1.170 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 25 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 894 Kcal. P.: 32 HC.: 26 L.: 39 G.: 8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** 964 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 35 G.: 6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA AL HORNO CON OREGANO MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 807 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 8 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 989 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 8 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE GUISANTES A LA MENTA RAGOUT DE PAVO ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** 1.153 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 11 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA PISTO COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	**25** 1.328 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 10 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO SALMÓN AL HORNO SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 1.167 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 8 ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA TRES PUÑAOS TORTILLA DE PATATA HUEVOS CON SALSA AURORA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 1.067 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 34 G.: 5 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....