

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ GENERAL



2		3		4		5		6		
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		
								KCAL		
								HIDRATOS DE CARBONO		
								PROTEÍNAS		
								LÍPIDOS		
9		10		11		12		13		
CREMA DE VERDURAS De la huerta	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna)	FESTIVO				KCAL	635	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado					HIDRATOS DE CARBONO	59	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN					PROTEÍNAS	26	
								LÍPIDOS	29	
16		17		18		19		20		
FESTIVO	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	MENÚ DEL ALUMNO		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico	BRÓCOLI GRATINADA				KCAL	698
	LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO	57
	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbaoca		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS	30
		HELADO, PAN							LÍPIDOS	36
23		24		25		26		27		
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón	ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)	SOPA DE COCIDO (con fideos)		CREMA DE CALABACÍN Ecológico	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA				KCAL	672
BACALAO Con tomate	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)				HIDRATOS DE CARBONO	68
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	POLLO AL LIMÓN				PROTEÍNAS	28
					YOGUR, PAN				LÍPIDOS	29
30										
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras									KCAL	622
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate									HIDRATOS DE CARBONO	18
FRUTA, PAN									PROTEÍNAS	75
									LÍPIDOS	26

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú



2	3	4	5	6
			<p>LENTEJAS GUIADAS Con patata y verdura</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ BLANCO Con tomate</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas bastón</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
9	10	11	12	13
<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FESTIVO</p>
16	17	18	19	20
<p>FESTIVO</p>	<p>ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p style="color: #4169E1;">MENÚ DEL ALUMNO</p> <p style="color: #FF8C00;">CREMA DE CALABAZA Ecológica</p> <p>FINGER DE POLLO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>BRÓCOLI GRATINADA</p> <p>FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
23	24	25	26	27
<p>GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN Ecológico</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p style="color: #FF0000;">JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)</p> <p>POLLO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
30				
<p>TIBURONES NAPOLITANA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>				

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ 2do CICLO



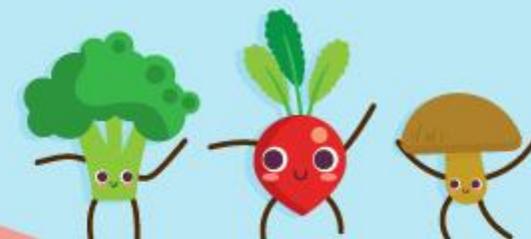
2		3		4		5		6	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
9		10		11		12		13	
CREMA DE VERDURAS De la huerta	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	CREMA DE ZANAHORIA	FESTIVO				KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado					HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN					PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
16		17		18		19		20	
FESTIVO	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	MENÚ DEL ALUMNO		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	BRÓCOLI GRATINADA				KCAL
	LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate				HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con tomate		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN				PROTEÍNAS
		HELADO, PAN							LÍPIDOS
23		24		25		26		27	
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón	ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)	SOPA DE COCIDO (con fideos)		CREMA DE CALABACÍN Ecológico	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA				KCAL
BACALAO Con tomate	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)				HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	POLLO AL LIMÓN				PROTEÍNAS
					YOGUR, PAN				LÍPIDOS
30									
TIBURONES NAPOLITANA								KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate								HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



SEPTIEMBRE 2024

MENÚ PURÉ



2		3		4		5		6			
						PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria)		KCAL	
						FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		FESTIVO		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN			HIDRATOS DE CARBONO		
									PROTEÍNAS		
									LÍPIDOS		
16		17		18		19		20			
FESTIVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
30											
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA										KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



SEPTIEMBRE 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1					KCAL	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	
9	10	11	12	13	PROTEÍNAS	
16	17	18	19	20	LÍPIDOS	
<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>LOMO DE CERDO Con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE TERNERA A la plancha</p> <p>YOGUR DESNATADO, PAN</p>	<p>FESTIVO</p>		
23	24	25	26	27	KCAL	
<p>GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)</p> <p>FILETE DE TERNERA Con ensalada de remolacha y tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>CREMA DE CALABAZA Ecológica</p> <p>FILETE DE POLLO A la plancha</p> <p>HELADO DE HIELO, PAN</p>	<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras</p> <p>TORTILLA FRANCESA Con ensalada de brotes verdes</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>BRÓCOLI</p> <p>FILETE DE TERNERA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>		
30					HIDRATOS DE CARBONO	
<p>TALLARINES THAI Con verduras</p> <p>TORTILLA FRANCESA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>						
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN CERDO



1		2		3		4		5			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
CREMA DE VERDURAS De la huerta FILETE DE POLLO Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA, PAN		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas FRUTA, PAN		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN		ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna) ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado YOGUR DE SABORES, PAN		FESTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
FESTIVO		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate FILETE DE TERNERA Con salteado mediterráneo de verduras FRUTA, PAN		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA Ecológica FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa HELADO, PAN		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN		BRÓCOLI GRATINADA FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate FRUTA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
GUISANTES REHOGADOS Con ajo BACALAO Con tomate FRUTA, PAN		ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de remolacha y tomate FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN		CREMA DE CALABACÍN Ecológico FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón FRUTA, PAN		JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS (con huevo y zanahoria) POLLO AL LIMÓN YOGUR, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
30										KCAL	
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate FRUTA, PAN										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN PESCADO

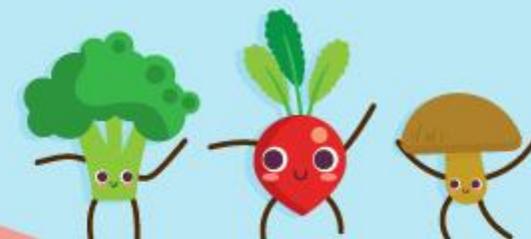


1	2	3	4	5	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
9	10	11	12	13	
CREMA DE VERDURAS De la huerta	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	ENSALADILLA RUSA (con huevo, zanahoria y aceituna)	FESTIVO	KCAL
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE POLLO Con verduras salteadas	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
16	17	18	19	20	
FESTIVO	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	MENÚ DEL ALUMNO	LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico	BRÓCOLI GRATINADA	KCAL
	LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
		HELADO, PAN			LÍPIDOS
23	24	25	26	27	
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón	ENSALADA DE PASTA (con huevo y maíz)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	KCAL
CINTA DE LOMO ADOBADA Con tomate	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE TERNERA Con patatas bastón	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	POLLO AL LIMÓN	PROTEÍNAS
				YOGUR, PAN	LÍPIDOS
30					
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras					KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate					HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN					PROTEÍNAS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE

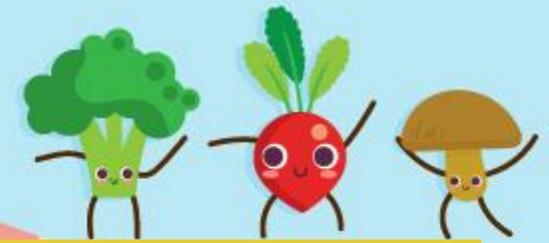


1		2		3		4		5				
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL		
										HIDRATOS DE CARBONO		
										PROTEÍNAS		
										LÍPIDOS		
9		10		11		12		13				
CREMA DE VERDURAS De la huerta	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna)	FESTIVO						KCAL		
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado							HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN							PROTEÍNAS		
										LÍPIDOS		
16		17		18		19		20				
FESTIVO	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE FIDEOS	BRÓCOLI GRATINADA						KCAL	
	LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica		HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate						HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN						PROTEÍNAS	
		HELADO, PAN									LÍPIDOS	
23		24		25		26		27				
ACELGAS REHOGADAS Con ajo y jamón	ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)	SOPA DE FIDEOS		CREMA DE CALABACÍN Ecológico	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA						KCAL	
BACALAO Con tomate	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con tomate		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)						HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	POLLO AL LIMÓN						PROTEÍNAS	
					YOGUR, PAN						LÍPIDOS	
30												
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras											KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate											HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN											PROTEÍNAS	
											LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN GLUTEN



1		2		3		4		5			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
CREMA DE VERDURAS De la huerta		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin gluten)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna)		FESTIVO		KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de zanahoria		SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado		ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
FESTIVO		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		MENÚ DEL ALUMNO		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico		BRÓCOLI GRATINADA		KCAL	
		LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras		CREMA DE CALABAZA Ecológica		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten)		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
				HELADO SIN GLUTEN), PAN						LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón		ENSALADA DE PASTA (con huevo y atún) (sin gluten)		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)		CREMA DE CALABACÍN Ecológico		JORNADA GASTRONÓMICA CHINA		KCAL	
BACALAO Con tomate		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate (sin gluten)		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		POLLO AL LIMÓN		PROTEÍNAS	
								YOGUR, PAN		LÍPIDOS	
30										KCAL	
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras (sin gluten)										HIDRATOS DE CARBONO	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate										PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN										LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN

COLEGIO MALVAR



SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN HUEVO

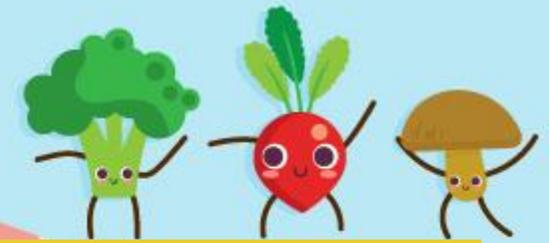


1		2		3		4		5			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
CREMA DE VERDURAS De la huerta	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	CREMA DE ZANAHORIA	FESTIVO		KCAL					
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas	FILETE DE POLLO Con ensalada de tomate aliñado	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado			HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS					
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
FESTIVO	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	MENÚ DEL ALUMNO		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico	BRÓCOLI GRATINADA	KCAL					
	LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica		CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de brotes verdes	FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate	HIDRATOS DE CARBONO					
	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin huevo)		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
		HELADO, PAN				LÍPIDOS					
23		24		25		26		27			
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón	ENSALADA DE PASTA (con atún y maíz) (sin huevo)	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo)		CREMA DE CALABACÍN Ecológico	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	KCAL					
BACALAO Con tomate	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate (sin huevo)	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	POLLO AL LIMÓN	PROTEÍNAS					
					YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS					
30											
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras										KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con tomate										HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN LECHE

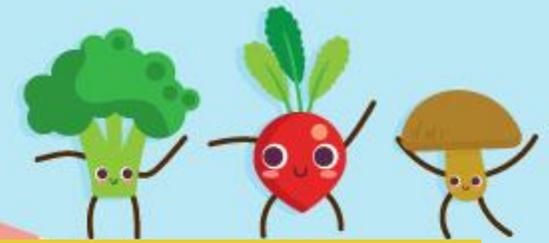


1		2		3		4		5			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
PURÉ DE VERDURAS De la huerta		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna)		FESTIVO		KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria		SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado		ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SOJA, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
FESTIVO		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		MENÚ DEL ALUMNO		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras		BRÓCOLI		KCAL	
		LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras		PURÉ DE CALABAZA Ecológica		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		FINGER DE POLLO (sin leche)		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
				HELADO DE HIELO, PAN						LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón		ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)		SOPA DE COCIDO (con fideos)		PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		JORNADA GASTRONÓMICA CHINA		KCAL	
BACALAO Con tomate		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate (sin leche)		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		POLLO AL LIMÓN		PROTEÍNAS	
								YOGUR DE SOJA, PAN		LÍPIDOS	
30										KCAL	
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras										HIDRATOS DE CARBONO	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate										PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN LACTOSA



1		2		3		4		5			
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
9		10		11		12		13			
PURÉ DE VERDURAS De la huerta		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna)		FESTIVO		KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria		SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado		ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
16		17		18		19		20			
FESTIVO		ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		MENÚ DEL ALUMNO PURÉ DE CALABAZA Ecológica		LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras		BRÓCOLI		KCAL	
		LOMO DE SAJONIA Con salteado mediterráneo de verduras		FINGER DE POLLO (sin lactosa)		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate		HIDRATOS DE CARBONO	
		FRUTA, PAN		HELADO DE HIELO, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
23		24		25		26		27			
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón		ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)		SOPA DE COCIDO (con fideos)		PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		JORNADA GASTRONÓMICA CHINA		KCAL	
BACALAO Con tomate		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate (sin lactosa)		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA Con patatas bastón		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		POLLO AL LIMÓN		PROTEÍNAS	
								YOGUR SIN LACTOSA, PAN		LÍPIDOS	
30										KCAL	
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras										HIDRATOS DE CARBONO	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate										PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

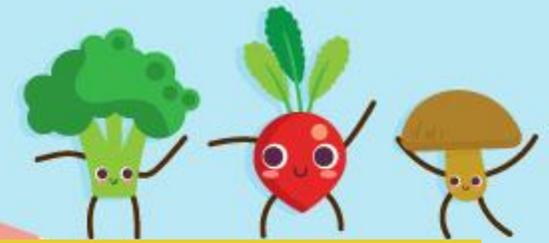


1					KCAL	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	
9	10	11	12	13	PROTEÍNAS	
16	17	18	19	20	LÍPIDOS	
<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado</p> <p>YOGUR DE FRESA, PAN</p>	<p>FESTIVO</p>		
23	24	25	26	27	KCAL	
<p>GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz)</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>CREMA DE CALABAZA Ecológica</p> <p>FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa</p> <p>HELADO DE FRESA, PAN</p>	<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con pavo</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>BRÓCOLI GRATINADA</p> <p>FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	HIDRATOS DE CARBONO	
30					PROTEÍNAS	
<p>TALLARINES THAI Con sofrito de verduras</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** SEPTIEMBRE 2024

MENÚ SIN MARISCO



1					KCAL	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	
9	10	11	12	13	PROTEÍNAS	
16	17	18	19	20	LÍPIDOS	
CREMA DE VERDURAS De la huerta CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	ENSALADILLA RUSA (con atún, huevo, zanahoria y aceituna) ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado YOGUR DE SABORES, PAN	FESTIVO		
23	24	25	26	27	KCAL	
GUISANTES REHOGADOS Con ajo y jamón BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	ENSALADA DE PASTA (con huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de remolacha y tomate (sin marisco) FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA Ecológica FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa HELADO, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN	BRÓCOLI GRATINADA FILETE DE HAMBURGUESA Con tomate FRUTA, PAN		
30					KCAL	
TALLARINES THAI Con sofrito de verduras TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate FRUTA, PAN					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES CENAS

Lunes 9. Boquerones a la andaluza, fruta y lácteo.

Martes 10. Ternera en salsa con puré de patata, fruta y lácteo.

Miércoles 11. Wok de pollo con salsa de soja, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 12. Gallo al horno con verduras, fruta y lácteo.

Martes 17. Revuelto de huevo con calabacín, fruta y lácteo.

Miércoles 18. Caballa con salsa Mery y verduritas, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 19. Estofado de ternera a la jardinera, fruta y lácteo.

Viernes 20. Varitas de merluza al horno, fruta y lácteo.

Lunes 23. Cinta de lomo con zanahorias salteadas, fruta y lácteo.

Martes 24. Consomé y filete de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 25. Lubina a la plancha con ensalada de tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 26. Ensaladilla rusa con atún, fruta y lácteo.

Viernes 27. Perrito caliente con cebolla crujiente, fruta y lácteo.

Lunes 30. Merluza en salsa verde, fruta y lácteo.

