

NUESTRO COMPROMISO PARA CON USTEDES

Bienvenidos al nuevo comedor escolar 2020-2021!

Desde catering Lidon les queremos transmitir nuestro compromiso de trabajar con las mejores marcas en alimentación saludable y de que sus hijos van a poder disfrutar de una comida sana, nutritiva y deliciosa. Aquí algunos ejemplos de nuestras marcas:





NUESTRO COMPROMISO DE UN COMEDOR SALUDABLE!

Todos los días nuestros niños disponen de ensaladas variadas y muy saludables, siempre de proveedores locales y sobretodo siempre de origen nacional aportando la calidad de nuestros agricultores y huertas a la dieta de nuestros hijos.

LUNES

Lechuga, Tomate, Aceitunas Negras y Pepino

MARTES

Lechuga, Cebolla, Tomate, Maíz y Remolacha

MIERCOLES

Ensalada de marisco compuesta de: palitos de cangrejo, gambitas, maíz, tomate y zanahoria (Alérgenos: Pescado y Marisco)

JUEVES

Lechuga, tomate, aceitunas verdes y atún (Alérgenos: Pescado)

VIERNES

Lechuga, tomate, cebolla y taquitos de jamón york

También se incluirán en las ensaladas algunos productos de temporada según nos encontremos en las distintas estaciones del año!





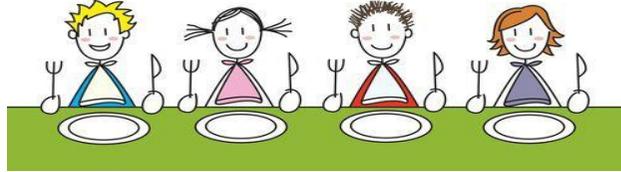
NUESTRAS NORMAS DE COMEDOR!



1. Nos lavamos las manos antes y después de comer.



2. Entramos y salimos ordenadamente, ocupamos nuestro sitio y nos sentamos bien.



3. Podemos ayudar poniendo y quitando la mesa o, por ejemplo sirviendo el agua.



4. Respetamos a nuestros compañeros y usamos un tono adecuado de voz.



5. Utilizamos los cubiertos correctamente.



6. Bebemos y comemos pausadamente, masticando bien con la boca cerrada y sin tirar la comida del plato.



7. Nos gusta probar todos los alimentos!



8. Escuchamos a la monitora y pedimos las cosas por favor.



9. No nos levantamos de nuestro sitio hasta que corresponda.





MENUS COMEDOR ESCOLAR -SEPTIEMBRE 2021- CATERING LIDON

		MIERCOLES -1	JUEVES -2	VIERNES -3
		-Ensalada de la casa -Macarrones boloñesa. (Gluten, Lactosa) -Estofado de pavo y pera -Pan integral y agua (Gluten) -Yogur (Lactosa) kcal 802,81 Prot 51,3 Prot Lip 37,62 HC 62,69	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Benassal (Lactosa) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 710,52 Prot 30,30 Lip 26,38 HC 83,08	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral con fideos (Gluten) -Tortilla de caballa (Pescado,Huevo) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 720,81 Prot 49,88 Lip 28,31 HC 64,30
		MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + pulguita integral con jamón (sin grasa) CENA: huevos a la plancha con ensalada de tomate con queso fresco y orégano + fruta	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur	MERIENDA: pulguita integral con atún + fruta CENA: pimientos, cebolla y patatas asadas al horno + conejo al horno + fruta
Lunes -6	MARTES -7	MIERCOLES -8	JUEVES -9	VIERNES -10
-Ensalada de la casa -Crema de zanahoria, calabaza y patata ecológicas. -Muslitos de pollo al horno. -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Arroz a la cubana (Huevo) -Rape al horno con verduras (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC 77,42	-Ensalada de la casa -Espaguetis con puerro y calabaza (Gluten) -Albóndigas y tomate (gluten, huevo, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30,31 HC 61,82	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lactosa) -Arroz al horno -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714,57 Prot 41,66 Lip 29,88 HC 87,51	-Ensalada de la casa -Sopa de pescado con estrellitas (Gluten, Pescado) -Croquetas Caseras de pollo y jamón (huevo, gluten, lacteo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 776,21 Prot 41,80 Lip 29,74 HC 83,59
MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos + tortilla de espinacas + fruta	MERIENDA: queso batido con canela, 2-3 nueces, copos de avena y fruta troceada CENA: bacalao al horno con guisantes salteados con cebolla + yogur	MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta	MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo deshuesado (sin piel) a la plancha + yogur
Lunes-13	MARTES -14	MIERCOLES -15	JUEVES -16	VIERNES -17
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza (Lactosa) -Lomo a la plancha con patatas -Yogur (lacteo) Pan integral y agua (Gluten) Kcal 808,56 Prot 51,57 Lip 42,26 HC 55,63	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral con fideos (Gluten) -Pavo estofado con salsa de orejones -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 763,39 Prot 48,84 Lip 22,95 HC 57,99	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bensassal (Lactosa) -Paella Valenciana -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	-Ensalada de la casa -Fideua (Pescado, marisco, gluten) -Tortilla de calabacín (Huevo) -Yogur (lacteo) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
MERIENDA: galletas caseras de avena, plátano y canela + fruta CENA: sopa maravilla + huevos al horno con guisantes + yogur	MERIENDA: pulguita con atún (al natural) y cebolla + fruta CENA: lenguado con menestra de verduras + 2-3 nueces	MERIENDA: tostadas con aceite de oliva + Fruta CENA: pechuga de pollo a la plancha con guarnición de brochetas de tomates cherry con dados de queso fresco + yogur	MERIENDA: pulguita con tomate, queso fresco y rúcula + fruta CENA: merluza al vapor con guarnición de tallarines de calabacín + fruta	MERIENDA: fruta + queso batido desnatado con canela y 2-3 nueces CENA: muslo de pavo (sin piel) deshuesado con zanahorias baby y arroz integral o cous-cous + yogur
Lunes -20	MARTES -21	MIERCOLES -22	JUEVES -23	VIERNES -24
-Ensalada de la casa -Arroz a la cubana (huevo) -Escalope de lomo (huevo, gluten, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 L ip 31,28	-Ensalada de la casa -Fideua de verduras y setas (setas) -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Potaje de garbanzos -Magro asado con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lácteos) -Arroz del senyoret (Pescado, Marisco) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	DIA DE ITALIA -Ensalada Capresse (Mozarella, Albahaca, Tomate) -Sopa Minestrone (Gluten) -Pizza Napolitana con York (Gluten) -Pannacota (Lacteo) kcal 820 Prot 57 Lip 40 HC 50
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	



MENUS COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2021- CATERING LIDON

LUNES -27	MARTES -28	MIÉRCOLES -29	JUEVES -30	
-Ensalada de la casa -Espirales a la carbonara con puerro (Gluten, Lactosa) -Tortilla de patata ecológica y cebolla (Huevo) -Pan integral y agua (Gluten) -Fruta kcal 720,81 Prot 49,88 Lip 28 HC 60	-Ensalada de la casa -Crema de batata y brocoli -Hamburguesas caseras (Lactosa, Huevo) Pan integral y agua (Gluten) -Yogur (Lactosa) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22	-Ensalada de la casa -Hervido de verduras -Bacalao gratinado al horno con ajoaceite (Pescado, huevo) -Pan integral y agua (Gluten) -Fruta kcal 710,52 Prot 30,30 Lip 26,38 HC 83,08	-Ensalada de la casa -Cremita de espinacas (Lactosa) -Fideua de marisco (Gluten, Pescado, Marisco) -Pan integral y agua (Gluten) -Fruta kcal 605,13 Prot 24,60 Lip 19,59 HC 82,51	
MERIENDA: queso batido con canela, 2-3 nueces, copos de avena y fruta troceada CENA: bacalao al horno con guisantes salteados con cebolla + yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogu	MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	MERIENDA: yogur con copos de maíz sin azúcar y fruta troceada CENA: salteado de setas + emperador a la plancha con limón + yogur	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -OCTUBRE 2021-CATERING LIDON

				Viernes -1
				-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con bacalao (Pescado) -Magro con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 710,52 Prot 30,30 Lip 26,38 HC 83,08
				MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur
Lunes - 4	Martes -5	Miercoles 6	Jueves -7	Viernes -9
-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Bacalao al horno (Pescado) -Yogur (lacteo) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 770 Prot 41 Lip 29 HC 80	-Ensalada de la casa -Lentejas a la jardinera -Albóndigas caseras salteadas con verduras (HUEVO, GLUTEN, LACTEO) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80	DIA DE GRECIA -Ensalada especial de queso feta, pepino y aceitunas negras (Lactosa) -Mousakka de Berenjena y carne con bechamel (Lactosa) -Souvlaki (Brochetas de pollo) -Yogur Griego (Lactosa) kcal 750 Prot 41 Lip 39 HC 75	Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 770 Prot 51 Lip 27 HC 81	Ensalada de la casa -Crema de espinacas, patatas y coliflor (ECO) -Lomo con cebolla -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 41 Lip 29 HC 89
MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo deshuesado (sin piel) a la plancha + yogur	MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta		MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
Lunes - 11	Martes -12	Miercoles -13	Jueves -14	Viernes -15
-Ensalada de la casa -Sopa de pescado (Gluten, pescado) -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 690 Prot 52 Lip 27 HC 81	-Ensalada de la casa -Patatas guisadas con verduras -Magro con tomate y guisantes -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789 Prot 49 Lip 32 HC 55	-Ensalada de la casa -Macarrones a la boloñesa gratinados (Gluten, Lactosa) -Ternera guisada con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84	-Ensalada de la casa -Olla de ayuno de espinacas y alubias -Tortilla francesa (huevo) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739 Prot 46 Lip 33 HC 59	-Ensalada de la casa -Croqueton (Lactosa, Huevo y Gluten) Fideuá de marisco (Marisco, Pescado, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 700 Prot 34 Lip 27 HC 78
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	MERIENDA: leche con galletas caseras de copos de avena CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y col lombarda + fruta	MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco



MENUS COMEDOR ESCOLAR -OCTUBRE 2021-CATERING LIDON

LUNES -18	MARTES -19	MIÉRCOLES -20	JUEVES -21	VIERNES -22
-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Canelones de carne gratinados (Lactosa, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) kcal 789 Prot 47 Lip 31 HC 80	-Ensalada de la casa -Lentejas a la jardinera -Pechuga de pollo rebozada (Huevo, Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831 Prot 57 Lip 36 HC 84	Ensalada de la casa -Cocido de garbanzos -Rape en salsa (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739 Prot 46 Lip 33 HC 59	Ensalada de la casa -Entremeses variados (Sulfitos, Lactosa) -Paella Valenciana -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709 Prot 34 Lip 28 HC 79	-Ensalada de la casa -Crema de Marisco (Marisco, pescado) -Pollo con pisto -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + 1 onza de chocolate negro CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta
LUNES -25	MARTES -26	MIÉRCOLES -27	JUEVES -28	VIERNES -29
-Ensalada de la casa -Fabada -Longanizas con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 34 Lip26 HC 83	-Ensalada de la casa -Cuscus de ternera guisada (Gluten) -Tortilla de patata y cebolla -Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) kcal 723 Prot 41 Lip 27 HC 73	-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con merluza (Pescado) -Lomo a la plancha con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 738,13 Prot 36,74 Lip 23,22 HC 78,54	-Ensalada de la casa -Queso de Benassal y jamon york (Sulfitos, Lactosa) -Arroz al horno -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 782,59 Prot 48,63 Lip 30,97 HC 77,45	-Ensalada de la Casa -Crema de patatas y coliflor -Bacalao a la vizcaina (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 835 Prot 39 Lip 28,9 HC 59,50
MERIENDA: galletas caseras de avena, plátano y canela + fruta CENA: sopa maravilla + huevos al horno con guisantes + yogur	MERIENDA: pulguita con atún (al natural) y cebolla + fruta CENA: lenguado con menestra de verduras + 2-3 nueces	MERIENDA: tostadas con aceite de oliva + Fruta CENA: pechuga de pollo a la plancha con guarnición de brochetas de tomates cherry con dados de queso fresco + yogur	MERIENDA: pulguita con tomate, queso fresco y rúcula + fruta CENA: merluza al vapor con guarnición de tallarines de calabacín + fruta	MERIENDA: Tostas de aguacate con queso fresco y tomate + Fruta CENA: Lenguado a la plancha con guarnición de espárragos y espinacas.



MENUS COMEDOR ESCOLAR -NOVIEMBRE 2021-CATERING LIDON

Lunes -1	Martes -2	Miércoles -3	Jueves -4	Viernes -5
<p>-Ensalada de la casa -Crema de calabacín y patatas (ECO) -Hamburguesas de pollo y espinacas (Lactosa, gluten, huevo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 750 Prot 50 Lip 37 HC 70</p>	<p>-Ensalada de la casa -Españolitas a la carbonara (Gluten, lactosa) -Bacalao gratinado al horno (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 800 Prot 56 Lip 40 Hc 65</p>	<p>-Ensalada de la casa -Hervido de verdura -Pollo al horno con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 650 Prot 67 Lip 24 HC 50</p>	<p>-Ensalada de la casa -Entremeses Variados (Lactosa, Sulfitos) -Paella de marisco marisco, pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 810 Prot 55 Prot Lip 40 HC 42</p>	<p>-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas con pimientos, tomate, patata y arroz. (Eco) -Tortilla de Patata y Cebolla Casera (Huevo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 671 Prot 15 Lip 28 HC 57</p>
<p>MERIENDA: Tostadas integrales con queso fresco+Fruta CENA: Ensalada de quinoa+ Pechuga de pavo a la plancha+fruta</p>	<p>MERIENDA: Frutos secos sin freír y sin sal+ fruta CENA: Hervido con patata y verduras+ Lenguado+ Yogur</p>	<p>MERIENDA: Pulguita integral con jamón sin grasa + Fruta CENA: Hamburguesa de pescado con cherrys y canonigos+ fruta</p>	<p>MERIENDA: Mini Bocatas de Hummus con pimentón de la vera + fruta CENA: Atún rojo con ensalada de tomate+Fruta</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur</p>
Lunes -8	Martes -9	Miércoles -10	Jueves -11	Viernes -12
<p>-Ensalada de la casa -Macarrones con pisto y atún (Gluten y Pescado) -Pollo asado con manzana -Yogur (lacteo) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 622 Prot 12 Lip 29,74 HC 60</p>	<p>-Ensalada de la casa -Estofado de garbanzos y bacalao (Pescado) -Lomo con tomate -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 705,70 Prot 52,23 Lip 28,23 HC 78</p>	<p>-Ensalada de la casa -Sopa de pollo de corral con fideos (Gluten) -Medallones de merluza al horno con verduras (Pescado) -Yogur (LACTEO) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 640 Prot 46,24 Lip 30 HC 45</p>	<p>-Ensalada de la casa -Queso fresco de Benassal y jamón serrano -Arroz al horno con morcilla, longanizas y costilla. -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 779 Prot 51 Lip 27,64 HC 81,22</p>	<p>-Ensalada de la casa -Crema de calabacín y patata (Eco) -Libritos de lomo caseros rellenos de queso y york -Yogur (LACTEO) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 717 Prot 41 Lip 23,33 HC 60</p>
<p>MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimentosa la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: Sandwich de pavo con queso cremoso+ fruta CENA: ensalada de tomates cherry +ternera a la plancha con patatas + fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con aguacate + fruta CENA: ensalada de pasta + pechuga de pollo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: Pulguita integral con palitos de cangrejo + fruta CENA: sémola + emperador con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta</p>
Lunes -15	Martes -16	Miércoles -17	Jueves -18	Viernes -19
<p>-Ensalada de la casa -Caldillo de Cocido Madrileño con estrellitas -Garbanzos del cocido con carne y verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22</p>	<p>-Ensalada de la casa -Españolitas a la carbonara (Gluten) -Albóndigas Caseras con tomate (Gluten, lactosa, huevo) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 690 Prot 45 Lip 38 HC 60</p>	<p>-Ensalada de la casa -Crema de Marisco (Marisco, Pescado) -Ternera guisada con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 750 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39</p>	<p>-Ensalada de la casa -Hamburguesas de Pollo y espinacas -Tortilla francesa con atún (huevo, pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 720 Prot 50 Lip 39 HC 59</p>	<p>-Ensalada de la casa -Croquetas de jamón (Lactosa, huevo, Gluten) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 640 Prot 36,64 Lip 36 HC 79</p>
<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur</p>	<p>MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa de pescado con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta</p>	<p>MERIENDA: leche con galletas +fruta CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y queso de cabra + fruta</p>	<p>MERIENDA: yogur sin azúcar + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos +tortilla de calabacín+ fruta</p>



MENUS COMEDOR ESCOLAR -NOVIEMBRE 2021-CATERING LIDON

LUNES -22	MARTES -23	MIÉRCOLES -24	JUEVES -25	VIERNES -26
<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Guiso de patatas y costilla -Bacalao al horno con verduras (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 780 Prot 45 Lip 30 HC 55</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de la casa -Macarrones a la boloñesa (Gluten) -Magro a la plancha con berenjena -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 690 Prot 39 Lip 27 HC 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Estofado de alubias con chorizo -Longanizas caseras con tomate (Sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 738 Prot 40 Lip 37 HC 59</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Entremeses variados (Lactosa y sulfitos) -Fideua de marisco (marisco, pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 810 Prot 55 Lip 40 HC 42</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Sopa de pescado con fideos (gluten) -Muslos de pollo al horno con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 660 Prot 45 Lip 38 HC 50</p>
<p>MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar</p> <p>CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal)</p> <p>CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur con copos de maíz + 1 onza de chocolate negro</p> <p>CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta</p>	<p>MERIENDA:Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta</p> <p>CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta</p>
LUNES -29	MARTES -30			
<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Crema de calabaza, patata y zanahoria (ECO) -Pechuga a la plancha con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 630 Prot 34 Lip 23 HC 75</p>	<p style="text-align: center; color: #e91e63;">DIA DE CHINA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada china -Arroz 3 delicias (Huevo) -Rollitos de primavera (Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 720 Prot 50 Lip 39 HC 59</p>			
<p>MERIENDA: tostadas integrales de hummus con pimentón + fruta</p> <p>CENA: secreto de cerdo a la plancha con guarnición de canonigos y cherrys + fruta</p>				



MENUS COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2021 - CATERING LIDON

		Miércoles -1	Jueves -2	Viernes -3
		-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas con carne -Pechuga de pollo a la naranja -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 750 Prot 57 Lip 34 HC 56	-Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso de Benassal. (Lactosa) -Arroz al horno con morcilla, longanizas y costilla caseras. (sulfitos) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 782 Prot 48 Lip 30 HC 79	-Ensalada de la casa -Olla de garbanzos con patatas - Lomo a la plancha con verduras salteadas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 691 Prot 45 Lip 28 HC 87
		MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) +Pulguita integral con jamón (sin grasa) CENA: huevos a la plancha con ensalada de tomate con queso fresco y orégano+ fruta	MERIENDA: Tostadas integrales con queso fresco + Fruta CENA: Judías salteadas con cebolla y tomate+ Bacalao al vapor + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur
Lunes -6	Mar tes -7	Miércoles -8	Jueves -9	Viernes -10
-Ensalada de la casa -Crema de marisco (Pescado, Marisco) -Muslos de pollo al horno -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 740 Prot 40 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Hervido -Rape al horno con verduras (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 828 Prot 46 Lip 36 HC 77	-Ensalada de la casa -Espaguetis a la carbonara (Huevo, Gluten) -Albóndigas con tomate (Huevo, gluten lactosa) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 740 Prot 40 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Entremeses variados -Paella Valenciana -Fruta Pan integral y agua (Gluten) Kcal 720 Prot 40 Lip 28 HC 87	-Ensalada de la casa -Fabada -Libritos de Lomo rellenos de york y queso (Gluten, Lactosa) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 787 Prot 41 Lip 23,33 HC 60
MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: pimientos, cebolla y patatas asadas al horno + conejo al horno + fruta	MERIENDA: Leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomate cherry + magro a la plancha con patata +fruta	MERIENDA: Frutos secos (Sin Freír y sin sal) + Tostadas integrales con aceite de oliva CENA: Sopa de fideos + Tortilla de espinacas + Fruta	MERIENDA: Queso batido con canela. 2-3 nueces, copos de vena y fruta troceada. CENA: Bacalao al horno con guisantes salteados con cebolla + Yogur	MERIENDA: Pulguita integral con atún + Fruta CENA: sémola+ pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
Lunes -13	Martes -14	Miércoles -15	Jueves -16	Viernes -17
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 819 Prot 37 Lip 28 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza y patata (Ecológica) -Lomo a la plancha con patatas -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 808 Prot 51 Lip 42 HC 55	-Ensalada de la casa -Guiso de patata con bacalao -Pavo estofado con salsita de orejones -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 763 Prot 48 Lip 22 HC 57	-Ensalada de la casa -Espárragos blancos con jamón york y mayonesa (Lactosa, huevo, sulfitos) -Arroz del senyoret (marisco, pescado) Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) Kcal 720 Prot 50 Lip 39 HC 59	-Ensalada de la casa -Hamburguesas de pollo con espinacas (Gluten, huevo, Lactosa) -Tortilla de calabacín y cebolla (Huevo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 694 Prot 39 Lip 32 HC 79
MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: Brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo deshuesado (sin piel) a la plancha + Yogur	MERIENDA: Tostadas con aceite de oliva + Fruta CENA: Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de brochetas de tomate cherry con dados de queso fresco + Yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa de pescado con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	MERIENDA: Pulguita con tomate, queso fresco y rúcula + Fruta CENA: Merluza al vapor con guarnición de tallarines de calabacín + Fruta	MERIENDA: fruta + Queso batido desnatado con canela y 2-3 nueces CENA: Muslo de pavo sin piel deshuesado con zanahorias baby y arroz integral o cous-cous + yogur



MENUS COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2021 - CATERING LIDON

LUNES -20	MARTES -21	MIÉRCOLES -22	JUEVES -23	
-Ensalada de la casa -Lentejas -Palometa en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 789 Prot 47 Lip 37 HC 75	Ensalada de la casa -Espirales Gratinados con Beicon (Gluten) -Albóndigas caseras con salsa de tomate (huevo, gluten, lacteo) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 690 Prot 39 Lip 27 HC 60	-Ensalada de la casa -Estofado de garbanzos -Longanizas caseras con tomate (Sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 738 Prot 40 Lip 37 HC 59	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (Lactosa y sulfitos) -Arroz al horno -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 810 Prot 55 Prot Lip 40 HC 42	
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	DIA DE ROSCÓN DE REYES AL COLE!	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -ENERO 2022-CATERING LIDON

			Jueves -6	Viernes -7
			-Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso (lactosa) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 770 Prot 45 Lip 40 HC 82	-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con rape (pescado) -Tortilla de calabacín (Huevo) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 800 Prot 51 Lip 30 HC 82
			MERIENDA: Yogur sin azúcar + galletas + fruta CENA: Brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo a la plancha + yogur	MERIENDA: Frutos secos sin freír y sin sal + Pulguilla integral con jamón (sin grasa) CENA: Huevos a la plancha con ensalada de tomate con queso fresco, tomate y oregano.
Lunes -10	Martes -11	Miércoles -12	Jueves -13	Viernes -14
-Ensalada de la casa -Espirales integrales con pollo (Gluten) -Bacalao al horno (Pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 770 Prot 41 Lip 29 HC 80	-Ensalada de la casa -Lentejas a la jardinera -Albóndigas caseras salteadas con verduras (HUEVO, GLUTEN, LACTEO) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80	-Ensalada de la casa -Cocido de garbanzos -Pollo al horno con patatas -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 828 Prot 44 Lip 36 HC 77	Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Paella de Marisco (Marisco, pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 770 Prot 51 Lip 27 HC 81	Ensalada de la casa -Crema de espinacas, patatas y coliflor (ECO) -Lomo con cebolla -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 41 Lip 29 HC 69
MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo deshuesado (sin piel) a la plancha + yogur	MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos + tortilla de espinacas + fruta	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: Pulguilla integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
Lunes -17	Martes -18	Miércoles -19	Jueves -20	Viernes -21
-Ensalada de la casa -Menestra de verduras con jamón -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 690 Prot 52 Lip 27 HC 81	-Ensalada de la casa -Patatas guisadas con verduras -Magro con tomate y guisantes -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789 Prot 49 Lip 32 HC 55	<b style="color: #800080;">DÍA DE FRANCIA -Ensalada Nizarda (Pescado) (Atún, huevo duro, papas, tomates y judías) -VICHYSOISSE (Lactosa) -QUICHE LOREINE (Lactosa)(Huevo) -Fruta -Pan Baguette y agua (Gluten) kcal 750 Prot 41 Lip 29 HC 80	-Ensalada de la casa -Olla de ayuno de espinacas y alubias -Croqueton (Lactosa, Huevo y Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739 Prot 46 Lip 33 HC 59	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lactosa) Fideuá de marisco (Marisco, Pescado, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 700 Prot 34 Lip 27 HC 78
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur		MERIENDA: leche con galletas caseras de copos de avena CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y col lombarda + fruta	MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco



MENUS COMEDOR ESCOLAR -ENERO 2022-CATERING LIDON

LUNES -24	MARTES -25	MIÉRCOLES -26	JUEVES -27	VIERNES -28
-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Canelones de carne gratinados (Lactosa, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) kcal 789 Prot 47 Lip 31 HC 80	-Ensalada de la casa -Lentejas -Pechuga de pollo rebozada (Huevo, Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831 Prot 57 Lip 36 HC 84	Ensalada de la casa -Cocido de garbanzos -Rape en salsa (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739 Prot 46 Lip 33 HC 59	Ensalada de la casa -Entremeses variados (Sulfitos, Lactosa) -Paella Valenciana -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709 Prot 34 Lip 28 HC 79	-Ensalada de la casa -Crema de Marisco (Marisco, pescado) -Pollo con pisto -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + 1 onza de chocolate negro CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta

LUNES -31				
-Ensalada de la casa -Sopa de pescado con fideos (gluten, pescado) -Ternera guisada con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84				
MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta				



MENUS COMEDOR ESCOLAR -FEBRERO 2022-CATERING LIDON

	Martes -1	Miércoles -2	Jueves -3	Viernes -4
	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Tortilla de patata y cebolla (Huevo) -Bacalao gratinado al horno (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 800 Prot 56 Lip 40 Hc 65</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Fabada estofada -Pollo al horno con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 650 Prot 67 Lip 24 HC 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Entremeses Variados (Lactosa, Sulfitos) -Fideua de marisco (pescado, marisco) -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 810 Prot 55 Prot Lip 40 HC 42</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -He4rvido de patata, judía, y zanahoria -Bacalao gratinado (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 671 Prot 15 Lip 28 HC 57</p>
	<p>MERIENDA: Frutos secos sin freir y sin sal+ fruta CENA: Hervido con patata y verduras+ Lenguado+ Yogur</p>	<p>MERIENDA: Pulguita integral con jamón sin grasa + Fruta CENA: Hamburguesa de pescado con cherrys y canonigos+ fruta</p>	<p>MERIENDA: Mini Bocatas de Hummus con pimentón de la vera + fruta CENA: Atún rojo con ensalada de tomate+Fruta</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur</p>
Lunes -7	Mar tes -8	Miércoles -9	Jueves -10	Viernes -11
<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Pollo asado con manzana -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 622 Prot 12 Lip 29,74 HC 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Estofado de garbanzos y bacalao (Pescado) -Lomo con tomate -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 705,70 Prot 52,23 Lip 28,23 HC 78</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Sopa de pollo de corral con fideos (Gluten) -Medallones de merluza al horno con verduras (Pescado) -Yogur (LACTEO) -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 640 Prot 46,24 Lip 30 HC 45</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Queso fresco de Benassal y jamón serrano -Arroz al horno con morcilla, longanizas y costilla. -Fruta Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 779 Prot 51 Lip 27,64 HC 81,22</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Crema de calabacín y patata (Eco) -Libritos de lomo caseros rellenos de queso y york -Yogur (LACTEO) -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 717 Prot 41 Lip 23,33 HC 60</p>
<p>MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimientosa a la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: Sandwich de pavo con queso cremoso+ fruta CENA: ensalada de tomates cherry +ternera a la plancha con patatas + fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con aguacate + fruta CENA: ensalada de pasta + pechuga de pollo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: Pulguita integral con palitos de cangrejo + fruta CENA: sémola + emperador con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta</p>
Lunes -14	Martes -15	Miércoles -16	Jueves -17	Viernes -18
<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Caldo de Cocido Madrileño con estrellitas -Garbanzos del cocido con carne y verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Espaguetis a la carbonara (Gluten) -Tortilla francesa con atún (huevo) -Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 690 Prot 45 Lip 38 HC 60</p>	<p style="text-align: center; color: #e91e63;">DIA DE ALEMANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> -EINTOF o Guiso Alemán Elaborado con verduritas variadas y albondigas (Huevo, Gluten) -FRANKFURTS (Sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>kcal 810 Prot 60 Prot Lip 30 HC 48</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Sopa de pescado con fideos (pescado) -Hamburguesas de Pollo y espinacas Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 720 Prot 50 Lip 39 HC 59</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Croquetas de jamón (Lactosa, huevo, Gluten) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 640 Prot 36,64 Lip 36 HC 79</p>
<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freir y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur</p>		<p>MERIENDA: leche con galletas +fruta CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y queso de cabra + fruta</p>	<p>MERIENDA: yogur sin azúcar + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos +tortilla de calabacín+ fruta</p>



MENUS COMEDOR ESCOLAR -FEBRERO 2022-CATERING LIDON

LUNES -21	MARTES -22	MIÉRCOLES -23	JUEVES -24	VIERNES -25
<p>-Ensalada de la casa -Guiso de patatas y costilla -Bacalao al horno con verduras (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 780 Prot 45 Lip 30 HC 55</p>	<p>Ensalada de la casa -Macarrones a la boloñesa (Gluten) -Magro a la plancha con berenjena -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 690 Prot 39 Lip 27 HC 60</p>	<p>-Ensalada de la casa -Estofado de alubias con chorizo -Longanizas caseras con tomate (Sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 738 Prot 40 Lip 37 HC 59</p>	<p>-Ensalada de la casa -Entremeses variados (Lactosa y sulfitos) -Arroz del senyoret (pescado, marisco) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 810 Prot 55 Prot Lip 40 HC 42</p>	<p>-Ensalada de la casa -Crema de marisco (marisco, pescado) -Muslos de pollo al horno con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 660 Prot 45 Lip 38 HC 50</p>
<p>MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur con copos de maíz + 1 onza de chocolate negro CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta</p>	<p>MERIENDA:Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta</p>

LUNES -28				
<p>-Ensalada de la casa -Cocido de garbanzos -Hamburguesas de magro caseras (Lactosa, huevo, gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 779 Prot 51 Lip 27 HC 81</p>				
<p>MERIENDA: Tostadas integrales con queso fresco + Fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + Yogur</p>				



MENUS COMEDOR ESCOLAR -MARZO 2022-CATERING LIDON

	MARTES -1	MIÉRCOLES -2	Jueves -3	Viernes -4
	<p>-Ensalada de la casa -Pure de calabaza y verduras de temporada (ECO) -Rape a la marinera -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 730 Prot 50 Lip 34 HC 50</p>	<p>-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Pechuga de pollo con menestra de verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 690 Prot 55 Lip 29 HC 50</p>	<p>-Ensalada de la casa -Jamón y Queso (Lactosa) -Arroz al horno -Yogur -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 802 Prot 51 Prot Lip 37 HC 62</p>	<p>-Ensalada de la casa -Verduras al Horno -Lasaña de carne (Lactosa, Gluten, Huevo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 850 Prot 30 Lip 38 HC 87</p>
	<p>MERIENDA: Tostadas integrales con tomate y aguacate+Yogur CENA: Salmón al horno con limón con guarnición de zanahorias baby y judías+ Fruta</p>	<p>MERIENDA: Tosta de hummus de garbanzos con pimentón y aceite de oliva + Fruta troceada CENA: Lomo a la plancha con patatas y huevo+Yogur sin azúcar</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + pulguita integral con jamón (sin grasa) CENA: Sopa de pollo con fideos+ jamón york a la plancha+Yogur</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur</p>
Lunes -7	Martes -8	Miércoles -9	Jueves -10	Viernes -11
<p>DIA DE MARRUECOS -Ensalada tabulé (Gluten) -Sopa Marroquí o Hariré (sopa de tomate, garbanzos y lentejas) -Cuscus con pollo (Gluten) -Fruta -Pan de pita y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 670 Prot 49 Lip 29 HC 60</p>	<p>-Ensalada de la casa -Arroz a la cubana (Huevo) -Albóndigas caseras salteadas con verduras (HUEVO, GLUTEN, LACTEO) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (GLUTEN)</p> <p>Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80</p>	<p>-Ensalada de la casa -Sopa de Pescado con estrellitas (Pescado, Gluten) -Pollo al horno con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 800 Prot 49 Lip 26 HC 68</p>	<p>Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Fideua de Marisco (Marisco, pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 770 Prot 51 Lip 27 HC 81</p>	<p>Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Lomo con cebolla -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 714 Prot 41 Lip 29 HC 69</p>
	<p>MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos +tortilla de espinacas + fruta</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta</p>
Lunes -14	Martes -15	Miércoles -16	Jueves -17	Viernes -18
<p>-Ensalada de la casa -Menestra de verduras con jamón -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 690 Prot 52 Lip 27 HC 81</p>	<p>-Ensalada de la casa -Patatas guisadas con verduras -Magro con tomate y guisantes -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 789 Prot 49 Lip 32 HC 55</p>	<p>-Ensalada de la casa -Macarrones a la boloñesa gratinados (Gluten, Lactosa) -Ternera guisada con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84</p>	<p>-Ensalada de la casa -Entremeses variados (Sulfitos, Lactosa) -Paella Valenciana -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 709 Prot 34 Lip 28 HC 79</p>	<p>-Ensalada de la casa -Crema de espinacas, patatas y coliflor (ECO) -Croqueton (Lactosa, Huevo y Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 700 Prot 34 Lip 27 HC 78</p>
<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur</p>	<p>MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta</p>	<p>MERIENDA: leche con galletas caseras de copos de avena CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y col lombarda + fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco</p>



MENUS COMEDOR ESCOLAR -MARZO 2022-CATERING LIDON

LUNES -21	MARTES -22	MIÉRCOLES -23	JUEVES -24	VIERNES -25
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Canelones de carne gratinados (Lactosa, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) kcal 789 Prot 47 Lip 31 HC 80	-Ensalada de la casa -Raviolis en salsa de verduras (Gluten) -Pechuga de pollo rebozada (Huevo, Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831 Prot 57 Lip 36 HC 84	Ensalada de la casa -Cocido de garbanzos -Rape en salsa (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739 Prot 46 Lip 33 HC 59	Ensalada de la casa -Entremeses variados (Sulfitos, Lactosa) -Arroz al Horno con morcilla, costilla y longanizas caseras -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709 Prot 34 Lip 28 HC 79	-Ensalada de la casa -Crema de Marisco (Marisco, pescado) -Pollo con pisto -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + 1 onza de chocolate negro CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta
LUNES -28	MARTES -29	MIÉRCOLES -30	Jueves -31	
-Ensalada de la casa -Hervido de patatas, judía y zanahoria -Longanizas con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 34 Lip 26 HC 83	-Ensalada de la casa -Cuscus de ternera guisada (Gluten) -Tortilla de patatas y cebolla -Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) kcal 723 Prot 41 Lip 27 HC 73	-Ensalada de la casa -Fabada -Bacalao al horno con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 738,13 Prot 36,74 Lip 23,22 HC 78,54	-Ensalada de la casa -Arroz del snyoret (pescado, marisco) -Taqitos de magro en tomate -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 780 Prot 40 Lip 35 HC 65	
MERIENDA: galletas caseras de avena, plátano y canela + fruta CENA: sopa maravilla + huevos al horno con guisantes + yogur	MERIENDA: pulguita con atún (al natural) y cebolla + fruta CENA: lenguado con menestra de verduras + 2-3 nueces	MERIENDA: tostadas con aceite de oliva + Fruta CENA: pechuga de pollo a la plancha con guarnición de brochetas de tomates cherry con dados de queso fresco + yogur	MERIENDA: queso batido con canela fruta troceada y copos de maíz sin azúcar. CENA: pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomates cherrys y queso fresco + Fruta	



MENUS COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2022 - CATERING LIDON

				Viernes -1
				-Ensalada de la casa -Espirales con atún y tomate (Gluten) -Magro a la plancha -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740 Prot 49 Lip 39 Hc 82
				MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur
Lunes -4	Martes -5	Miércoles -6	Jueves -7	Viernes -8
-Ensalada de la casa -Croquetas de bacalao (Gluten, Pescado) -Tortilla a la francesa con atún (Huevo, pescado) -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) kcal 822 Prot 50 Lip 33 HC 83	-Ensalada de la casa -Estofado de garbanzos -Lomo con tomate -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 730 Prot 40 Lip 30 HC 75	-Ensalada de la casa -Pure de calabacín con quesito caserío (Lactosa) -Libritos de lomo con queso y york (Gluten, Huevo, Lactosa) -Yogur (Lactosa) kcal 790 Prot 45 Lip 40 HC 85	-Ensalada de la casa -Queso fresco de Benassal y jamón serrano -Arroz al horno con morcilla, longanizas y costilla. -Fruta Pan integral y agua (Gluten) Kcal 779 Prot 51 Lip 27,64 HC 81,22	-Ensalada de la casa -Sopa de Marisco con estrellitas (Pescado, Marisco, Gluten) -Lasaña de carne al horno -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 750 Prot 49 Lip 30 HC 79
MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimientosa la plancha + yogur	MERIENDA: Sandwich de pavo con queso cremoso+ fruta CENA: ensalada de tomates cherry +ternera a la plancha con patatas + fruta	MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco	MERIENDA: tostadas integrales con aguacate + fruta CENA: ensalada de pasta + pechuga de pollo a la plancha + fruta	MERIENDA: Pulguita integral con palitos de cangrejo + fruta CENA: sémola + emperador con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
Lunes -11	Martes -12	Miércoles -13	Jueves -14	Viernes -15
-Ensalada de la casa -Ensaladilla rusa (Huevo, Pescado, Lactosa) -Pechuga de pollo a la plancha con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22	-Ensalada de la casa -Espaguetis a la carbonara (Gluten) -Albóndigas Caseras con guisantes (Gluten, lactosa, huevo) -Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) kcal 690 Prot 45 Lip 38 HC 60	-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con rape (Marisco, Pescado) -Ternera guisada con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 750 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Lentejas estofado -Hamburguesas de Pollo y espinacas Yogur (Lactosa) Pan integral y agua (Gluten) Kcal 720 Prot 50 Lip 39 HC 59	-Ensalada de la casa -Paella Valenciana -Croquetas de jamón (Lactosa, huevo, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 640 Prot 36,64 Lip 36 HC 79
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa de pescado con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	MERIENDA: leche con galletas +fruta CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y queso de cabra + fruta	MERIENDA: yogur sin azúcar + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos +tortilla de calabacín+ fruta



MENUS COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2022 - CATERING LIDON

LUNES -18	MARTES -19	MIÉRCOLES -20	JUEVES -21	VIERNES -22
<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Guiso de patatas y costilla -Bacalao al horno con verduras (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 780 Prot 45 Lip 30 HC 55</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de la casa -Macarrones a la boloñesa (Gluten) -Magro a la plancha con berenjena -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 690 Prot 39 Lip 27 HC 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Estofado de alubias con chorizo -Longanizas caseras con tomate (Sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 738 Prot 40 Lip 37 HC 59</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Entremeses variados (Lactosa y sulfitos) -Fideua de marisco (pescado, marisco) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 810 Prot 55 Prot Lip 40 HC 42</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (gluten) -Muslos de pollo al horno con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 660 Prot 45 Lip 38 HC 50</p>
<p>MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar</p> <p>CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal)</p> <p>CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur con copos de maíz + 1 onza de chocolate negro</p> <p>CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta</p>	<p>MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta</p> <p>CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta</p>
LUNES -25	MARTES -26	MIÉRCOLES -27	JUEVES -28	VIERNES -29
<p>DÍA DE LA INDIA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada india -Arroz basmati con tomate y huevo (Huevo) -Pollo al curry -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Garbanzos estofados -Tortilla de Calabacín (Huevo) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 670 Prot 42 Lip 23 HC 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Sopa de pollo de corral (Gluten) -Pizza york y Queso (Gluten)(Lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 780 Prot 45 Lip 30 HC 55</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Jamón york y queso de Benassal (Lactosa) -Arroz al horno -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 779 Prot 51 Lip 27,64 HC 81,22</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de la casa -Guiso de patatas con rape (pescado) -Pollo al horno con verduras -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) <p>Kcal 779 Prot 51 Lip 27 HC 81</p>
	<p>MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada</p> <p>CENA: Sopa de fideos + Lomo a la plancha con cherrys + queso fresco</p>	<p>MERIENDA: Sandwich de pavo con queso cremoso+ fruta</p> <p>CENA: ensalada de tomates cherry + ternera a la plancha con patatas + fruta</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con aguacate + fruta</p> <p>CENA: ensalada de pasta + pechuga de pollo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta</p> <p>CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur</p>



MENUS COMEDOR ESCOLAR -MAYO 2022-CATERING LIDON

Lunes -2	Martes -3	Miércoles -4	Jueves -5	Viernes -6
<p>-Ensalada de la casa -Menestra de verduras con taquitos de jamón salteado. -Tortilla de patatas y cebolla (Huevo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 690 Prot 50 Lip 32 HC 65</p>	<p>-Ensalada de la casa -Gazpacho Andaluz -Pollo al horno con patatas -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 670 Prot 45 Lip 25 HC 62</p>	<p>-Ensalada de la casa -Arroz a la cubana (Huevos) -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 730 Prot 55 Lip 30 HC 83</p>	<p>-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lactosa) -Paella Valenciana -Yogur -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 820 Prot 40 Lip 40 HC 87</p>	<p>-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Longanizas con tomate (Sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 730 Prot 51 Lip 30 HC 76</p>
<p>MERIENDA: Tostadas de aguacate y queso fresco con aceite de oliva + yogur CENA: Bacalao con verduras y ensalada de tomatitos cherry + Fruta</p>	<p>MERIENDA: Frutos secos sin freír y sin sal + Pulguilla integral de atún con aceitunas CENA: Sopa de pescado con fideos + Lomo a la plancha con verduritas</p>	<p>MERIENDA: Pulguita de jamón serrano + Yogur desnatado sin azúcar CENA: Pinchos de pollo con calabacín a la plancha y guarnición de coliflor con zanahorias baby</p>	<p>MERIENDA: Yogur sin azúcar + galletas + fruta CENA: Brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo a la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: Frutos secos sin freír y sin sal + Pulguilla integral con jamón (sin grasa) CENA: Huevos a la plancha con ensalada de tomate con queso fresco , tomate y orégano.</p>
Lunes -9	Martes -10	Miércoles -11	Jueves -12	Viernes -13
<p>-Ensalada de la casa -Espirales con setas y calabacín (Setas) -Bacalao al horno (Pescado) -Yogur -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 780 Prot 41 Lip 29 HC 80</p>	<p>-Ensalada de la casa -Fabada -Albóndigas caseras salteadas con verduras (Huevo, Lactosa, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80</p>	<p>-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con bacalao (pescado) -Ensaladilla rusa (huevo, lactosa, pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 790 Prot 45 Lip 36 HC 77</p>	<p>Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Arroz del snyoret (pescado, marisco) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 710 Prot 30 Lip 27 HC 83</p>	<p>Ensalada de la casa -Crema de calabaza y patatas ecológica -Lomo en salsa -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 750 Prot 41 Lip 25 HC 82</p>
<p>MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo deshuesado (sin piel) a la plancha + yogur</p>	<p>MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos +tortilla de espinacas + fruta</p>	<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta</p>
Lunes -16	Martes -17	Miércoles -18	Jueves -19	Viernes -20
<p>-Ensalada de la casa -Espárragos blancos con jamón york y mayonesa (Lactosa) -Estofado de ternera -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 740 Prot 50 Lip 30 HC 84</p>	<p>-Ensalada de la casa -Macarrones a la boloñesa gratinados (gluten, lactosa) -Medallones de merluza con verduras (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>kcal 789 Prot 49 Lip 32 HC 55</p>	<p>-Ensalada de la casa -Gazpacho andaluz -Pechuga de pollo a la plancha -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84</p>	<p>-Ensalada de la casa -Garbanzos con bacalao (Pescado) -Croqueton (Lactosa, Huevo y Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 750 Prot 48 Lip 33 HC 81</p>	<p>-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lactosa) - Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten)</p> <p>Kcal 700 Prot 34 Lip 27 HC 78</p>
<p>MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta</p>	<p>MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur</p>	<p>MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta</p>	<p>MERIENDA: leche con galletas caseras de copos de avena CENA: sopa de fideos + merluza al vapor con guarnición de ensalada de canónigos y col lombarda + fruta</p>	<p>MERIENDA: Yogur sin azúcar con copos de maíz y fruta troceada CENA: Sopa de fideos + canelones de calabacín con carne picada de ternera + queso fresco</p>



MENUS COMEDOR ESCOLAR -MAYO 2022-CATERING LIDON

LUNES -23	MARTES -24	MIÉRCOLES -25	JUEVES -26	VIERNES -27
-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Canelones de carne gratinados (Lactosa, Gluten) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) kcal 789 Prot 47 Lip 31 HC 80	-Ensalada de la casa -Raviolis en salsa de verduras (Gluten) -Pechuga de pollo rebozada (Huevo, Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831 Prot 57 Lip 36 HC 84	Ensalada de la casa -Ensalada de patata (pescado) -Rape en salsa (Pescado, marisco) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739 Prot 46 Lip 33 HC 59	Ensalada de la casa -Entremeses variados (Sulfitos, Lactosa) -Paella Valenciana -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709 Prot 34 Lip 28 HC 79	-Ensalada de la casa -Crema de Marisco (Marisco, pescado) -Pollo con pisto -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + 1 onza de chocolate negro CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta

LUNES -30	MARTES -31			
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza en salsita de almejas (Pescado, Marisco) -Fruta -Pan integral y agua (GLUTEN) kcal 789 Prot 47 Lip 31 HC 80	<div style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;">DIA DE RUSIA</div> -Ensaladilla Oliver (Rusa)(Lactosa) (Huevo) -Guiso Stroganoff (Guiso de Ternera) -Yogur (Lactosa) kcal 790 Prot 45 Lip 36 HC 77			
MERIENDA: Tostas de york de pavo con tomate CENA: Muslitos de pollo al horno con guarnición de verduras a la plancha+ Yogur				



MENUS COMEDOR ESCOLAR -JUNIO 2022-CATERING LIDON

	MARTES 1	MIERCOLES -1	JUEVES -2	VIERNES -3
	-Ensalada de la casa -Cremita de espinacas (Lactosa) -Fideua de marisco (Gluten, Pescado, Marisco) -Pan integral y agua (Gluten) -Fruta kcal 605,13 Prot 24,60 Lip 19,59 HC 82,51	-Ensalada de la casa -Macarrones boloñesa. (Gluten, Lactosa) -Longanizas con verduras (Sulfitos) -Pan integral y agua (Gluten) -Yogur (Lactosa) kcal 802,81 Prot 51,3 Prot Lip 37,62 HC 62,69	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Benassal (Lactosa) -Fideua de marisco (pescado, marisco) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 710,52 Prot 30,30 Lip 26,38 HC 83,08	-Ensalada de la casa -Sopa de pescado con fideos (Gluten) -Magro con tomate -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 720,81 Prot 49,88 Lip 28,31 HC 64,30
	MERIENDA: yogur con copos de maíz sin azúcar y fruta troceada CENA: salteado de setas + emperador a la plancha con limón + yogur	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + pulguita integral con jamón (sin grasa) CENA: huevos a la plancha con ensalada de tomate con queso fresco y orégano + fruta	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur	MERIENDA: pulguita integral con atún + fruta CENA: pimientos, cebolla y patatas asadas al horno + conejo al horno + fruta
Lunes -6	MARTES -7	MIERCOLES -8	JUEVES -9	VIERNES -10
-Ensalada de la casa -Crema de zanahoria, calabaza y patata ecológicas. -Muslitos de pollo al horno. -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Arroz a la cubana (huevo) -Rape al horno con verduras (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC 77,42	-Ensalada de la casa -Espaguetis con puerro y calabaza (Gluten) -Albóndigas y tomate (gluten, huevo, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30,31 HC 61,82	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lactosa) -Arroz al horno -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714,57 Prot 41,66 Lip 29,88 HC 87,51	-Ensalada de la casa -Gazpacho andaluz -Croquetas Caseras de pollo y jamón (huevo, gluten, lacteo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 776,21 Prot 41,80 Lip 29,74 HC 83,59
MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos + tortilla de espinacas + fruta	MERIENDA: queso batido con canela, 2-3 nueces, copos de avena y fruta troceada CENA: bacalao al horno con guisantes salteados con cebolla + yogur	MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta	MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo deshuesado (sin piel) a la plancha + yogur
Lunes -13	MARTES -14	MIERCOLES -15	JUEVES -16	VIERNES -17
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza en salsa verde (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza (Lactosa) -Lomo a la plancha con patatas -Yogur (lacteo) Pan integral y agua (Gluten) Kcal 808,56 Prot 51,57 Lip 42,26 HC 55,63	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral con fideos (Gluten) -Pavo estofado con salsa de orejones -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 763,39 Prot 48,84 Lip 22,95 HC 57,99	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bensassal (Lactosa) -Paella Valenciana -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	-Ensalada de la casa -Cocido de garbanzos -Tortilla de calabacín (Huevo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
MERIENDA: galletas caseras de avena, plátano y canela + fruta CENA: sopa maravilla + huevos al horno con guisantes + yogur	MERIENDA: pulguita con atún (al natural) y cebolla + fruta CENA: lenguado con menestra de verduras + 2-3 nueces	MERIENDA: tostadas con aceite de oliva + Fruta CENA: pechuga de pollo a la plancha con guarnición de brochetas de tomates cherry con dados de queso fresco + yogur	MERIENDA: pulguita con tomate, queso fresco y rúcula + fruta CENA: merluza al vapor con guarnición de tallarines de calabacín + fruta	MERIENDA: fruta + queso batido desnatado con canela y 2-3 nueces CENA: muslo de pavo (sin piel) deshuesado con zanahorias baby y arroz integral o cous-cous + yogur
Lunes -20	MARTES -21	MIERCOLES -22	JUEVES -23	VIERNES -24
-Ensalada de la casa -Gazpacho andaluz -Escalope de lomo (huevo, gluten, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Espirales gratinados con beicon (Gluten) -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Rollitos de primavera (gluten) -Magro asado con patatas -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lácteos) -Arroz del senyoret (Pescado, Marisco) -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	-Ensalada de la casa -Menestra de verduras con jamón -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 779,56 Prot 51,62 Lip 27,64 HC 81,22
MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz CENA: pechuga de pavo a la plancha con guarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + Fruta	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta	MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sin sal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + 1 onza de chocolate negro CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta