

MENÚS COMEDOR

ESCOLAR

2023-2024





MENUS COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2023- CATERING LIDON

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
-Ensalada de la casa -Garbanzos con espinacas -Pollo al curry -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza -Pastel de patata -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza a la marinera (pescado) -Yogur (lactosa) -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 -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	-Ensalada de la casa -Guisantes con jamón -Chuletas de pavo con salsa de orejones -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97
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: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	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 verduras	MERIENDA: Yogur sin azúcar + galletas + fruta CENA: Brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo a la plancha + yogur
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
-Ensalada de la casa -Macarrones a la provenzal (gluten) -Merluza en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Crema de zanahoria (eco) -Libritos de lomo rellenos de york y queso (gluten, lactosa) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-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	-Ensalada de la casa -Alubias estofadas -Buñuelos de bacalao (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
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: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con verdura -Bacalao en su salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 710,52 Prot 30,30 Lip 26,38 HC 83,08	-Ensalada de la casa -Lentejas a la jardinera -Albóndigas caseras (gluten, lácteo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 770 Prot 41 Lip 29 HC 80	-Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 770 Prot 51 Lip 27 HC 81	DIA DE GRECIA -Ensalada griega con queso feta. - Moussaka - Yogur griego (lactosa) - Agua
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	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -OCTUBRE 2023- CATERING LIDON

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	
-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con verdura -Bacalao en su salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 710,52 Prot 30,30 Lip 26,38 HC 83,08	-Ensalada de la casa -Lentejas a la jardinera -Albóndigas caseras (gluten, lácteo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 770 Prot 41 Lip 29 HC 80	-Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 770 Prot 51 Lip 27 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de garbanzos eco -Tortilla francesa -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 41 Lip 29 HC 69
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur	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: 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	MERIENDA: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-Ensalada de la casa -Macarrones a la provenzal (gluten) -Merluza en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lácteos) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	FESTIVO 	-Ensalada de la casa -Alubias estofadas -Buñuelos de bacalao (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	MERIENDA: pulguita con tomate, queso fresco y rúcula + fruta CENA: merluza al vapor con guarnición de espárragos 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
-Ensalada de la casa -Potaje de garbanzos -Canelones (lactosa, gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Arroz con tomate -Palometa en salsa (Pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Guisantes con jamón -Chuletas de pavo con salsa de orejones -Yogur (lactosa) -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	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza -Pastel de patata -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61
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: 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 -OCTUBRE 2023- CATERING LIDON

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-Ensalada de la casa -Espaguetis con atún (pescado, gluten) -Tortilla de calabacín -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Garbanzos con espinacas -Pollo al curry -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza a la marinera (pescado) -Yogur (lactosa) -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) -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	DÍA DE EEUU  Burger completa con pan, huevo y bacon Patatas fritas Natillas
MERIENDA: galletas caseras de avena, plátano y canela + fruta CENA: sopa maravilla + huevos al horno con guisantes + yogur	MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	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	
LUNES 30	MARTES 31			
-Ensalada de la casa -Potaje de garbanzos -Canelones (lactosa, gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28 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	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61 MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry +dorada al horno con patata + fruta			



MENUS COMEDOR ESCOLAR -NOVIEMBRE 2023- CATERING LIDON

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO 	-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lácteos) -Paella valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714,57 Prot 41,66 Lip 29,88 HC 87,51	-Ensalada de la casa -Hervido valenciano -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97
			MERIENDA: Frutos secos sin freír y salsas + fruta CENA: Hervido con patata y verduras+ Lenguado + Yogur	MERIENDA: Pulguita integral con jamón sin grasa + Fruta CENA: Hamburguesa de pescado con cherrys y canónigos + fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas con arroz (eco) -Tortilla de atún (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza (eco) -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (gluten) -Bacalao gratinado (pescado) -Yogur (lactosa) -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 Bunsall (lactosa) -Arroz de pescado -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	-Ensalada de la casa -Menestra de verduras -Hamburguesa de pollo -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
MERIENDA: Mini Bocatas de Hummus con pimentón de la vera + fruta CENA: Atún rojo con ensalada de tomate + Fruta	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur	MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimientos a la plancha + yogur	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: tostadas integrales de hummus con pimentón + fruta CENA: secreto de cerdo a la plancha con guarnición de canónigos y cherrys + fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
-Ensalada de la casa -Macarrones con samfaina (gluten) -Albóndigas caseras (huevo,gluten, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Arroz con tomate -Taquitos de magro guisado -Fruta -Pan integral y agua (gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Crema de guisantes y puerros (eco) -Merluza en salsa verde -Yogur (lactosa) -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 al horno (sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	-Ensalada de la casa -Alubias blancas estofadas -Buñuelos de bacalao -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (gluten) kcal 820 Prot 57 Lip 40 HC 50
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 pimiento y zanahoria rallada + fruta	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	MERIENDA: frutos secos (sin freír y salsas) + 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



MENUS COMEDOR ESCOLAR -NOVIEMBRE 2023- CATERING LIDON

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
-Ensalada de la casa -Crema de verduras (eco) -Longanizas con tomate (sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Olla de la plana -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Tallarines con pisto (gluten, pescado) -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lácteo) -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) -Paella valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	DIA DE CHINA -Ensalada china -Arroz 3 delicias (Huevo) -Rollitos de primavera (Gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)
MERIENDA: leche con galletas + fruta CENA: sopa de fideos + merluzaal vapor con guarnición de ensalada de canónigos y queso de cabra + fruta	MERIENDA: leche con galletas +fruta CENA: sopa de fideos + merluzaal vapor con guarnición de ensalada de canónigos y queso de cabra + fruta	MERIENDA: queso batido con canela, fruta troceada y copos de maíz sin azúcar CENA: pechuga de pavo a la plancha conguarnición de champiñones a la plancha + yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno conguisantes + Fruta	
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	
-Ensalada de la casa -Potaje de garbanzos con huevo y espinacas (eco) -Judías salteadas -Fruta -Pan integral y agua (gluten) kcal 820 Prot 57 Lip 40 HC 50	-Ensalada de la casa -Guiso de patatas -Bacalao gratinado -Fruta -Pan integral y agua (gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Crema de guisantes y puerro -Lomo en salsa -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Crema bretona de alubias y puerros (eco) -Tortilla de patatas -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC 77,42	
MERIENDA: Frutos secos (sin freír y sinsal) + Tostada integral con aceite de oliva + Fruta CENA: Sopa maravilla + revuelto de espinacas con gambitas + Yogur	MERIENDA: tostadas integrales conqueso fresco + fruta CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + Fruta	MERIENDA: tostadas integrales de hummus con pimentón + fruta CENA: secreto de cerdo a la plancha con guarnición de canónigos y cherries + fruta	MERIENDA: Tstada de queso fresco + fruta CENA: Atún rojo con ensalada detomate + Fruta	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -DICIEMBRE 2023- CATERING LIDON

				VIERNES 1
			-	-Ensalada de la casa -Crema de zanahoria (eco) - Libritos de lomo rellenos de york y queso (gluten, lactosa) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97
				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
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas con arroz -Palometa en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de garbanzos -Brócoli gratinado -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 763,39 Prot 48,84 Lip 22,95 HC 57,99	Festivo 	Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bensassal (lactosa) -Arroz de pescado (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714,57 Prot 41,66 Lip 29,88 HC 87,51	Festivo 
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		MERIENDA: Yogur con copos de maíz sin azúcar y fruta troceada CENA: Salteado de setas + emperador ala plancha con limón + yogur	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
-Ensalada de la casa -Olla de la plana -Tacos de magro de cerdo guisados -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza (eco) -Merluza en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con guisantes -Pollo al horno -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Jamón york y queso de Benassal (lactosa) -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	DIA DE ALEMANIA -EINTOF o Guiso Alemán elaborado con verduras variadas y albóndigas (Huevo, Gluten) -FRANKFURTS (Sulfitos) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)
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	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -DICIEMBRE 2023- CATERING LIDON

LUNES 18	MARTES 29	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
-Ensalada de la casa -Crema de lentejas -Rape en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 789,38 Prot 47,69 L ip 31,28	-Ensalada de la casa -Macarrones con tomate (gluten) -Albóndigas caseras (gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Arroz a la cubana -Croquetón casero (gluten) -Yogur (lactosa) -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) -Paella valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	VACACIONES NAVIDAD 
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 -ENERO 2023- CATERING LIDON

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
- Ensalada de la casa - Arroz con tomate - Buñuelos de bacalao - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 802,81 Prot 51,3 Prot Lip 37,62 HC 62,69	- Ensalada de la casa - Sopa de cocido (gluten) - Carne y garbanzos del cocido - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 776,21 Prot 41,80 Lip 29,74 HC 83,59	- Ensalada de la casa - Crema de coliflor (eco) - Hamburguesa de pollo - Yogur (lactosa) - Pan integral y agua (Gluten) kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC 77,42	- Ensalada de la casa - Entremeses variados (sulfitos, lactosa) - Arroz al horno - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 714,57 Prot 41,66 Lip 29,88 HC 87,51	- Ensalada de la casa - Alubias blancas estofadas - Tortilla de atún (pescado) - Yogur (lactosa) - Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97
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: Pulguita integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
- Ensalada de la casa - Lentejas estofadas - Merluza en salsa (Pescado) - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	- Ensalada de la casa - Tallarines con pisto (gluten) - Albóndigas caseras (gluten) - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	- Ensalada de la casa - Menestra de verduras - Lasaña (gluten, lactosa) - Yogur (lactosa) - 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 - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	- Ensalada de la casa - Crema de espinacas - Pollo al horno - Yogur (lactosa) - Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
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	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
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
- Ensalada de la casa - Olla de la plana - Longanizas con tomate (sulfitos) - Fruta - Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	- Ensalada de la casa - Crema de verduras - Rape 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 - Sopa de ave de corral (Gluten) - Pollo al curry - 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 FRANCIA - Ensalada Nizarda (Pescado) (Atún, huevo duro, papas, tomates y judías) - VICHYSOISSE (Lactosa) - QUICHE LOREINE (Lactosa)(Huevo) - Yogur - Pan Baguette y agua (Gluten)
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	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -ENERO 2023- CATERING LIDON

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
-Ensalada de la casa -Crema de garbanzos y brócoli -Lomo en salsa -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa - Sopa de pollo -Croquetón casero (lactosa, gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa - Crema de coliflor (eco) - Rape al horno con patata. -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC 77,42		
MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	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, tomate y orégano	MERIENDA: Yogur con copos de maíz + fruta CENA: conejo al horno o deshuesado a la plancha con guarnición de espárragos verdes + Fruta		



MENUS COMEDOR ESCOLAR -FEBRERO 2023- CATERING LIDON

			JUEVES 1	VIERNES 2
			-Ensalada de la casa -Entremeses variados (sulfitos, lactosa) -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714,57 Prot 41,66 Lip 29,88 HC 87,51	-Ensalada de la casa -Alubias blancas estofadas -Palometa en salsa -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97
			MERIENDA: Pulguita integral con jamón sin grasa + fruta CENA: Hamburguesa de pescado con cherrys y canónigos + fruta	MERIENDA: Mini Bocatas de Hummus con pimentón de la vera + fruta CENA: Atún rojo con ensalada de tomate + fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Tortilla de calabacín -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de puerro, patata y pera (eco) -Hamburguesa de pollo -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Cous cous (gluten) -Tombet ternera -Yogur (lactosa) -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 -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	-Ensalada de la casa -Arroz con tomate -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + bacalao al vapor + yogur	MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimientos a la plancha + yogur	MERIENDA: Tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + bacalao al vapor + yogur	MERIENDA: Sandwich de pavo con queso cremoso+ fruta CENA: ensalada de tomates cherry + ternera a la plancha con patatas + fruta	MERIENDA: tostadas integrales con aguacate + fruta CENA: ensalada de pasta + pechuga de pollo a la plancha + fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
-Ensalada de la casa -Guiso de patatas -Bacalao con <i>titaina</i> -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Sopa de cocido (gluten) -Carne y garbanzos del cocido -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Espaguetis con tomate (gluten) -Albóndigas caseras (gluten, lactosa) -Yogur (lactosa) -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	-Ensalada de la casa -Crema de verduras (eco) -Pastel de patata -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (gluten) kcal 671 Prot 15 Lip 28 HC 57
MERIENDA: Pulguita integral con palitos de cangrejo+ fruta CENA: sémola + emperador con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta	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 + 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 -FEBRERO 2023- CATERING LIDON

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
-Ensalada de la casa -Crema de alubia roja -Pollo al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 789,38 Prot 47,69 L ip 31,28	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral -Libritos de lomo (lactosa, gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza en salsa (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bensassal (lactosa) -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	DIA DE LA INDIA -Ensalada india -Arroz basmati con tomate y huevo (huevo) -Pollo al curry -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten)
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 + 1 onza de chocolate negro 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	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
-Ensalada de la casa -Menestra de verdura -Pavo con salsa de orejones -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 789,38 Prot 47,69 L ip 31,28	-Ensalada de la casa -Crema de lentejas -Palometa en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Alcachofas con jamón -Hamburguesa de patatas (gluten, lactosa) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC77,42	-Ensalada de la casa -Arroz con tomate -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02	
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: emperador a la plancha con patata hervida y brócoli al vapor + fruta	MERIENDA: Tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + bacalao al vapor + Yogur	MERIENDA: Frutos secos sin freír y sin sal + fruta CENA: Hervido con patata y verduras + lenguado + Yogur	MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + frutos secos (sin freír y sin sal) CENA: dorada al horno con guisantes + fruta	



MENUS COMEDOR ESCOLAR -MARZO 2023- CATERING LIDON

				VIERNES 1
				-Ensalada de la casa -Crema bretona de alubias y puerros (eco) -Tortilla de patatas -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 828,17 Prot 46,24 Lip 36,31 HC 77,42
				MERIENDA: frutos secos (sin freír sin sal) + pulguita integral con jamón (sin grasa) CENA: Sopa de pollo con fideos + jamón york a la plancha + Yogur
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
-Ensalada de la casa -Hervido valenciano -Rape en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas con arroz (eco) -Tortilla de atún (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza (eco) -Pollo al horno con manzana -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bunsassal (Lactosa) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	- Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (gluten) -Bacalao gratinado (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 763,39 Prot 48,84 Lip 22,95 HC 57,99
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + 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: 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	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
-Ensalada de la casa - Menestra de verduras - Hamburguesa de pollo -Fruta -Pan integral y agua (gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Macarrones con samfaina (gluten) -Albóndigas caseras (huevo, gluten, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Arroz con tomate -Taquitos de magro guisado -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-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	-Ensalada de la casa -Alubias blancas estofadas -Buñuelos de bacalao -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (gluten) kcal 820 Prot 57 Lip 40 HC 50
MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco+ fruta CENA: ensalada de quinoa con pechuga 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 -MARZO 2023- CATERING LIDON

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
-Ensalada de la casa -Guiso de patatas -Bacalao gratinado -Fruta -Pan integral y agua (gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	- FESTIVO SAN JOSE 	-Ensalada de la casa -Tallarines con pisto (gluten, pescado) -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lácteo) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bunsall (Lactosa) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	DIA DE INGLATERRA -Ensalada inglesa. - Fish and chips - Natillas (lactosa) - Agua 
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: 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 insal) + 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 -Potaje de garbanzos con huevo y espinacas (eco) -Judías salteadas -Fruta -Pan integral y agua (gluten) kcal 820 Prot 57 Lip 40 HC 50	-Ensalada de la casa -Crema de verduras (eco) -Longanizas con tomate (sulfitos) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Crema de guisantes y puerro -Lomo en salsa -Yogur (lácteo) -Pan integral y agua (gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	FESTIVO 	FESTIVO 
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		



MENUS COMEDOR ESCOLAR -ABRIL 2023- CATERING LIDON

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
VACIONES DE PASCUA				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	-Ensalada de la casa -Crema de zanahoria (eco) - Libritos de lomo rellenos de york y queso (gluten, lactosa) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas con arroz -Palometa en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Entremeses -Paella -Yogur -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza (eco) -Tortilla de patatas -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39
	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: judías verdes salteadas con cebolla y tomate + Bacalao al vapor + yogur	MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimientos a la plancha + yogur	MERIENDA: tostadas integrales con aguacate + fruta CENA: ensalada de pasta + pechuga de pollo a la plancha +fruta	MERIENDA: Sandwich de pavo con queso cremoso + fruta CENA: ensalada de tomates cherry + ternera a la plancha con patatas + fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 770 Prot 41 Lip 29 HC 80	-Ensalada de la casa -Olla de la plana -Tacos de magro de cerdo guisados -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Canelones (gluten, lactosa) -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-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	-Ensalada de la casa -Crema de garbanzos -Brócoli gratinado -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 763,39 Prot 48,84 Lip 22,95 HC 57,99
MERIENDA: yogur sin azúcar + galletas caseras de avena + fruta CENA: brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + sardinas con pimientos a la plancha + yogur	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	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	MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta



MENUS COMEDOR ESCOLAR -ABRIL 2023- CATERING LIDON

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
-Ensalada de la casa -Crema de lentejas -Rape en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con guisantes -Pollo al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97	-Ensalada de la casa -Macarrones con tomate (gluten) -Albóndigas caseras (gluten) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39	-Ensalada de la casa -Jamón york y queso de Benassal (lactosa) -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 709,90 Prot 36,64 Lip 27,91 HC 78,01	DIA DE MARRUECOS -Ensalada tabuelé (Gluten) -Sopa Marroquí o Hariré (sopa de tomate, garbanzos y lentejas) -Cuscus con pollo (Gluten) -Fruta -Pan de pita y agua (Gluten)
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: Sandwich de pavo con queso cremoso + fruta CENA: ensalada de tomates cherry + ternera a la plancha con patatas + fruta	
LUNES 29	MARTES 30			
-Ensalada de la casa -Crema de garbanzos eco -Tortilla francesa -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 41 Lip 29 HC 69	-Ensalada de la casa -Arroz con tomate -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39			
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: Frutos secos sin freír y sinsal + Pulguilla integral de atún con aceitunas CENA: Sopa de pescado con fideos + Lomo a la plancha con verduritas			



MENUS COMEDOR ESCOLAR -MAYO 2023- CATERING LIDON

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		 FESTIVO	-Ensalada de la casa -Jamón york y Queso de Bensassal (Lactosa) -Paella Valenciana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02 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 verduras	-Ensalada de la casa -Guisantes con jamón -Chuletas de pavo con salsa de orejones -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97 MERIENDA: Yogur sin azúcar + galletas + fruta CENA: Brócoli, coliflor y zanahoria hervidas + muslo de pavo a la plancha + yogur
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-Ensalada de la casa -Macarrones a la provenzal (gluten) -Merluza en salsa (pescado) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 800 Prot 57 Lip 36 HC 84 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	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Pollo al horno con manzana -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61 MERIENDA: leche con copos de maíz sin azúcar CENA: ensalada de tomates cherry + dorada al horno con patata + fruta	-Ensalada de la casa -Crema de zanahoria (eco) -Libritos de lomo rellenos de york y queso (gluten, lactosa) -Yogur (Lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 831,54 Prot 57,39 Lip 36,07 HC 84,39 MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + tostadas integrales con aceite de oliva CENA: sopa de fideos + tortilla de espinacas + fruta	-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 MERIENDA: tostadas integrales con queso fresco + fruta CENA: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	-Ensalada de la casa -Alubias estofadas -Buñuelos de bacalao (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02 MERIENDA: Pulguilla integral con atún + fruta CENA: sémola + pechuga de pollo a la plancha con ensalada de pepino y zanahoria rallada + fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
-Ensalada de la casa -Guiso de patatas con verdura -Bacalao en su salsa (pescado) -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: ensalada de quinoa + pechuga de pavo a la plancha + fruta	-Ensalada de la casa -Lentejas a la jardinera -Albóndigas caseras (gluten, lácteo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80 MERIENDA: frutos secos (sin freír y sin sal) + fruta CENA: hervido con patata y verduras + lenguado + yogur	-Ensalada de la casa -Sopa de ave de corral (Gluten) -Palometa en salsa (Pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 770 Prot 41 Lip 29 HC 80 MERIENDA: pulguilla integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	-Ensalada de la casa -Jamón york de pavo y queso tierno de benassal -Arroz al horno -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 770 Prot 51 Lip 27 HC 81 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	-Ensalada de la casa -Crema de garbanzos eco -Tortilla francesa -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) kcal 714 Prot 41 Lip 29 HC 69 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 -MAYO 2023- CATERING LIDON

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
-Ensalada de la casa -Espaguetis con atún (pescado, gluten) -Tortilla de calabacín -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 819 Prot 37,51 Lip 28,31 HC 81	-Ensalada de la casa -Crema de calabaza -Pastel de patata -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 740,70 Prot 40,25 Lip 30 HC 61	-Ensalada de la casa -Lentejas estofadas -Merluza a la marinera (pescado) -Yogur (lactosa) -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 -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 708,6 Prot 34,55 Lip 28,28 HC 89,02	-Ensalada de la casa -Hervido valenciano -Rape en salsa (pescado) -Yogur (lactosa) -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 739,88 Prot 46,24 Lip 33,97 HC 59,97
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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
-Ensalada de la casa -Croquetón casero (lactosa, gluten) -Fideuá (pescado, gluten) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) kcal 789,38 Prot 47,69 Lip 31,28	-Ensalada de la casa -Garbanzos con espinacas -Pollo al curry -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 796,49 Prot 43,22 Lip 32,76 HC 67,02	-Ensalada de la casa -Cous cous -Albóndigas caseras (gluten, lácteo) -Fruta -Pan integral y agua (Gluten) Kcal 760 Prot 52 Lip 25 HC 80	-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	DIA DE ITALIA -Ensalada de espirales con queso fresco. - Pizza - Gelatto (lactosa) - Agua
MERIENDA: pulguita integral con jamón (sin grasa) + fruta CENA: hamburguesa casera con guarnición de ensalada de brotes tiernos + fruta	MERIENDA: Tostaditas de york de pavo contomate CENA: Muslitos de pollo al horno con guarnición de verduras 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 +Pulguita integral con jamón (sin grasa) CENA: Huevos a la plancha con ensalada de tomate con queso fresco , tomate y orégano	