# COCINA CENTRAL

## Julio 2026

## Menú Basal Escuela Infantil

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | **1** Kcal 763 Glú 103 Líp 26 Pro 24<br>Ensalada<br>Crema de legumbres y calabacín ECO<br>Merluza orly (1.3.4.5.7.8.12.14)<br>**Postre** Fruta **Pan int**(1.7.10) | **2** Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28<br>Ensalada<br>Paella valenciana<br>Pechuga de pavo y queso manchego (4.8)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **3** Kcal 801 Glú 103 Líp 27 Pro 32<br>Picatostes (1.2.7.8.11)<br>Potaje garbanzos<br>Tortilla de patata y calabacín (4)<br>**Postre** Lácteo **Pan (1.7.10)** |
| **6** Kcal 762 Glú 98 Líp 28 Pro 24<br>Ensalada<br>Lentejas con verduras ECO (1)<br>Varitas de merluza al horno (1.3.5.7.8.10.14)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **7** Kcal 798 Glú 112 Líp 24 Pro 29<br>Ensalada<br>Espirales c cebolla, atún y tomate (1.4.5.7.10)<br>Tortilla francesa (4)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **8** Kcal 758 Glú 115 Líp 25 Pro 13<br>Ensalada<br>Guisado de albóndigas con hortalizas (7.12)<br>Pollo a las finas hierbas<br>**Postre** Fruta **Pan int**(1.7.10) | **9** Kcal 809 Glú 106 Líp 27 Pro 30<br>Ensalada<br>Arroz al horno (7.12)<br>Jamón de pavo y queso (4.8)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **10** Kcal 775 Glú 94 Líp 26 Pro 35<br>Picatostes (1.2.7.8.11)<br>Crema Vichyssoise<br>Lomo adobado al horno con tomate<br>**Postre** Lácteo (8) **Pan (1.7.10)** |
| **13** Kcal 853 Glú 115 Líp 31 Pro 23<br>Ensalada<br>Macarrones sorrentina (1.4.7.8.10)<br>Nuggets de pollo al horno (1.4.7.8.9.10)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **14** Kcal 707 Glú 105 Líp 22 Pro 17<br>Ensalada<br>Crema de hortalizas y verduras<br>Hamburguesa de coliflor y sésamo (1.4.8.11)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **15** Kcal 730 Glú 98 Líp 24 Pro 27<br>Picos (1.7.10.11)<br>Guisado de verduras<br>Pollo al horno a la manzana (12)<br>**Postre** Fruta **Pan int**(1.7.10) | **16** Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34<br>Ensalada<br>Arroz con tomate<br>Longanizas al horno (12)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **17** Kcal 793 Glú 104 Líp 29 Pro 22<br>Snacks (1.7.8.10)<br>Guisado marinero d albóndigas (1.3.4.5.8.14)<br>Tortilla de patata y cebolla (4)<br>**Postre** Lácteo **Pan (1.7.10)** |
| **20** Kcal 849 Glú 113 Líp 29 Pro 29<br>Ensalada<br>Coditos con tomate y orégano (1.4.7.10)<br>Merluza a la romana (1.3.4.5.7.8.12.14)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **21** Kcal 775 Glú 101 Líp 27 Pro 28<br>Ensalada<br>Potaje de garbanzos con espinacas<br>Tortilla de patata y cebolla (4)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **22** Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32<br>Ensalada<br>Crema de legumbres<br>Pollo a la cazadora (12)<br>**Postre** Fruta **Pan int**(1.7.10) | **23** Kcal 764 Glú 105 Líp 24 Pro 27<br>Ensalada<br>Arroz a banda (3.5.12.14)<br>Jamón york y queso (4.8)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **24** Kcal 847 Glú 105 Líp 29 Pro 35<br>Snacks (1.7.8.10)<br>Ensalada de espirales con atún (1.4.5.7.10)<br>Hamburguesa mixta (7.12)<br>**Postre** Lácteo (8) **Pan (1.7.10)** |
| **27** Kcal 724 Glú 102 Líp 24 Pro 20<br>Ensalada<br>Lentejas con verduras (1)<br>Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **28** Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26<br>Ensalada<br>Macarrones boloñesa (1.4.7.10)<br>Merluza al horno (3.5.14)<br>**Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** | **29**<br>**CERRADO** | **30**<br>**CERRADO** | **31**<br>)<br>**CERRADO** |

## RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)

Pasta / Arroz o Legumbres | Hortalizas | Pescado/Huevo | Carne/Huevo | Carne/Pescado | Lácteo | Fruta

**Alérgenos:** 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Leche 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos

COMIDA CENA