

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA DE TODOS LOS SANTOS</b>  1	- Menestra de verduras rehogadas - Tortilla de patatas con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 563- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 19 2	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Rape al horno con champiñones salteados - Yogur - Pan integral y agua  Kcal: 527- Lip: 25- Hc: 52- Pro: 35 3
- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Rabas de calamar con lechuga y maíz  - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 702- Lip: 28- Hc: 92- Pro: 31 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 7	- Crema de verduras naturales - Pollo en pepitoria con arroz blanco cocido  - Naranja y leche - Pan y agua  Kcal: 656- Lip: 33- Hc: 66- Pro: 33 8	- Lentejas eco guisadas con chorizo - Huevos revueltos con york y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 590- Lip: 27- Hc: 68- Pro: 27 9	- Patatas guisadas con magro - Merluza al ajo y perejil con ensalada de escarola - Yogur - Pan integral y agua  Kcal: 605- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 31 10
- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno con calabacín a la plancha - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 707- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 33 13	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua  Kcal: 614- Lip: 31- Hc: 67- Pro: 30 14	- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas de ternera en salsa con quinoa - Naranja y leche - Pan y agua  Kcal: 578- Lip: 31- Hc: 69- Pro: 23 15	- Espaguetis integrales con nata y bacon - Merluza al horno con calabaza asada - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 694- Lip: 33- Hc: 83- Pro: 23 16	- Sopa de estrellitas - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Plátano y leche - Pan integral y agua  Kcal: 797- Lip: 35- Hc: 77- Pro: 52 17
- Fideuá de verduras - Ventresca de merluza al horno con lechuga eco  - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 24 20	- Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo al limón con patatas fritas  - Naranja y leche - Pan y agua  Kcal: 514- Lip: 28- Hc: 42- Pro: 26 21	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 22	- Crema de zanahorias y calabaza - Tortilla francesa con ensalada caprese de tomate, queso y orégano - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 548- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 13 23	- Judías blancas estofadas con chorizo - Bacalao rebozado con lechuga y maíz  - Yogur - Pan integral y agua  Kcal: 591- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 29 24
- Coditos gratinados con queso - Hamburguesa a la plancha con rodajas de tomate  - Manzana eco y leche - Pan y agua  Kcal: 588- Lip: 23- Hc: 88- Pro: 19 27	- Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de gallo en salsa con verduritas al vapor - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 535- Lip: 18- Hc: 72- Pro: 29 28	- Crema de puerros - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Naranja y leche - Pan y agua  Kcal: 599- Lip: 33- Hc: 54- Pro: 32 29	- Arroz guisado con magro - Merluza a la romana con lechuga y maíz  - Yogur - Pan y agua  Kcal: 625- Lip: 30- Hc: 79- Pro: 29 30	

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años (niños).

**C.E.I.P. NUESTRA SEÑORA DEL VAL**

**NOVIEMBRE 2023**