LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FELIZ AÑO NUEVO!!		
FESTIVO **6**	**DÍA NO LECTIVO** **7**	- Macarrones integrales con tomate y queso - Croquetas de jamón y pollo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 613- Lip: 20- Hc: 100- Pro: 19 **8**	- Lentejas guisadas con calabaza - Filete de rape al horno con lechuga y tomate - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 540- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 **9**	- Crema de verduras naturales - Pollo al curry con quinoa salteada - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 551- Lip: 24- Hc: 57- Pro: 30 **10**
- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Merluza al horno con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 619- Lip: 27- Hc: 73- Pro: 26 **13**	- Brócoli gratinado al horno - Ragú de ternera con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 740- Lip: 38- Hc: 72- Pro: 43 **14**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 **15**	- Arroz guisado con magro - Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 30- Hc: 80- Pro: 18 **16**	- Judías pintas guisadas con verduras - Bacalao al limón con lechuga y pepino - Maxi petit suisse - Pan integral y agua Kcal: 615- Lip: 29- Hc: 62- Pro: 41 **17**
- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas en salsa con arroz integral - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 613- Lip: 30- Hc: 86- Pro: 15 **20**	- Guisantes rehogados con jamón - Salmón al horno con lechuga eco y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 544- Lip: 29- Hc: 45- Pro: 33 **21**	- Coditos gratinados con queso - Tortilla francesa con champiñones rehogados - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 580- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 21 **22**	- Judías blancas estofadas con verduras - Ventresca en salsa con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 661- Lip: 28- Hc: 91- Pro: 27 **23**	- Arroz blanco con salsa de tomate - Filete de pollo al ajillo con lechuga y tomates cherry - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 629- Lip: 19- Hc: 83- Pro: 30 **24**
- Lentejas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 538- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 **27**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 669- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 37 **28**	- Judías verdes rehogadas - Huevos princesa en salsa con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 616- Lip: 42- Hc: 43- Pro: 24 **29**	- Patatas guisadas con costillas - Mero a la naranja con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 633- Lip: 36- Hc: 56- Pro: 27 **30**	- Crema de puerros - Escalopines de ternera con patatas fritas - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 551- Lip: 24- Hc: 57- Pro: 30 **31**

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.

C.E.I.P. NUESTRA SEÑORA DEL VAL **ENERO 2025**