

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla queso con ensalada de tomate y cebolla - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <p>Kcal: 654- Lip: 40- Hc: 60- Pro: 23 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos pollo al horno con patatas - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 679- Lip: 36- Hc: 60- Pro: 36 2</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Calamares enharinados con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 636- Lip: 18- Hc: 98- Pro: 24 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra verduras rehogadas - Tortilla de york con rodajas tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 406- Lip: 20- Hc: 45- Pro: 19 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Pollo en salsa de naranja con arroz salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 733- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 34 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con chorizo - Bacalao en salsa tomate con champiñones - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 683- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 44 9</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con tomate y chorizo - Medallones de merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 639- Lip: 28- Hc: 74- Pro: 28 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estremitas - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 678- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 33 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria - Filete de rape en salsa con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 556- Lip: 24- Hc: 66- Pro: 26 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa de ternera a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 455- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 21 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Tortilla atún con lechuga ecológica y maíz - Actimel - Pan y agua <p>Kcal: 640- Lip: 38- Hc: 43- Pro: 28 16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado al horno - Magro cerdo en salsa tomate con patatas cuadro - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 643- Lip: 43- Hc: 48- Pro: 31 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con nata y bacon - Lenguado a la romana con rodaja tomate - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 814- Lip: 40- Hc: 80- Pro: 33 21</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p>22</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p>23</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con calabaza - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 626- Lip: 31- Hc: 60- Pro: 34 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con tomate y queso - Gallo al horno con calabacín salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 649- Lip: 21- Hc: 93- Pro: 27 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con zanahorias baby - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 423- Lip: 17- Hc: 66- Pro: 16 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Escalope de pollo empanado con patatas - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 646- Lip: 32- Hc: 70- Pro: 28 29</p>	

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).

MENÚ CELÍACOS

FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Rape al horno con tomate y cebolla - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <p>Kcal: 552- Lip: 25- Hc: 63- Pro: 29 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos pollo al horno con patatas - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 688- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 36 2</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Merluza al horno con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 591- Lip: 18- Hc: 89- Pro: 20 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra verduras rehogadas - Lomo de sajonia con rodajas tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 460- Lip: 23- Hc: 45- Pro: 26 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Pollo en salsa de naranja con arroz integral salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 724- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 34 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con chorizo - Bacalao en salsa tomate con champiñones - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 674- Lip: 33- Hc: 64- Pro: 44 9</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Medallones de merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 630- Lip: 28- Hc: 76- Pro: 28 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estremitas - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 678- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 33 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria - Filete de rape en salsa con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 556- Lip: 24- Hc: 66- Pro: 26 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa de ternera a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 455- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 21 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Mero al horno con lechuga ecológica y maíz - Actimel - Pan integral y agua <p>Kcal: 636- Lip: 38- Hc: 46- Pro: 29 16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado al horno - Magro cerdo en salsa tomate con patatas cuadro - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 643- Lip: 43- Hc: 48- Pro: 31 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con nata y bacon - Lenguado enharinado con rodaja tomate - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 805- Lip: 40- Hc: 82- Pro: 33 21</p>	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con calabaza - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 626- Lip: 31- Hc: 60- Pro: 34 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y queso - Gallo al horno con calabacín salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 640- Lip: 21- Hc: 95- Pro: 27 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con zanahorias baby - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 423- Lip: 17- Hc: 66- Pro: 16 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Escalope de pollo empanado con patatas - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 646- Lip: 32- Hc: 70- Pro: 28 29</p>	

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).

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla francesa con ensalada de tomate y cebolla - Manzana ecológica y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 574- Lip: 29- Hc: 60- Pro: 19</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos pollo al horno con patatas - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 645- Lip: 36- Hc: 49- Pro: 38</p> <p style="text-align: center;">2</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Merluza al horno con lechuga ecológica y maíz - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 541- Lip: 14- Hc: 84- Pro: 20</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra verduras rehogadas - Tortilla francesa con rodajas tomate - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 406- Lip: 16- Hc: 40- Pro: 39</p> <p style="text-align: center;">6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 602- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 40</p> <p style="text-align: center;">7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Pollo en salsa de naranja con arroz integral salteado - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 29- Hc: 69- Pro: 34</p> <p style="text-align: center;">8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con verduras - Bacalao en salsa tomate con champiñones - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 631- Lip: 29- Hc: 59- Pro: 44</p> <p style="text-align: center;">9</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y pavo - Medallones de merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 578- Lip: 24- Hc: 71- Pro: 28</p> <p style="text-align: center;">12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estremitas - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 626- Lip: 30- Hc: 63- Pro: 33</p> <p style="text-align: center;">13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria - Filete de rape en salsa con lechuga - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 506- Lip: 20- Hc: 61- Pro: 26</p> <p style="text-align: center;">14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa de ternera a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 405- Lip: 17- Hc: 53- Pro: 21</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Tortilla atún con lechuga ecológica y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 588- Lip: 38- Hc: 32- Pro: 30</p> <p style="text-align: center;">16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Magro cerdo en salsa tomate con patatas cuadrado - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 591- Lip: 38- Hc: 43- Pro: 31</p> <p style="text-align: center;">19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 602- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 40</p> <p style="text-align: center;">20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate y pavo - Lenguado enharinado con rodaja tomate - Yogur de soja - Pan y agua <p>Kcal: 683- Lip: 29- Hc: 75- Pro: 36</p> <p style="text-align: center;">21</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p style="text-align: center;">22</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p style="text-align: center;">23</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con calabaza - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 527- Lip: 17- Hc: 78- Pro: 22</p> <p style="text-align: center;">26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate - Gallo al horno con calabacín salteado - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 588- Lip: 17- Hc: 90- Pro: 27</p> <p style="text-align: center;">27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con zanahorias baby - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 373- Lip: 13- Hc: 61- Pro: 16</p> <p style="text-align: center;">28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Escalope de pollo empanado con patatas - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 596- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 28</p> <p style="text-align: center;">29</p>	

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).

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

FEBRERO 2024