

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 				
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Porciones de merluza rebozada con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 685- Lip: 26- Hc: 90- Pro: 31 3	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de patatas con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 633- Lip: 34- Hc: 63- Pro: 25 4	- Arroz guisado con pollo - Bacalao en salsa de tomate con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 761- Lip: 30- Hc: 88- Pro: 37 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 6	- Brócoli gratinado al horno - Lomo a la naranja con champiñones rehogados - Plátano y leche - Pan integral y agua Kcal: 596- Lip: 32- Hc: 58- Pro: 34 7
- Crema de verduras naturales con picatostes - Albóndigas en salsa con quinoa salteada - Uvas y leche - Pan y agua Kcal: 569- Lip: 29- Hc: 72- Pro: 15 10	- Coditos con salsa de tomate y queso - Salmón al limón con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 687- Lip: 31- Hc: 74- Pro: 33 11	- Guisantes rehogados con jamón - Jamoncitos de pollo con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 598- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 40 12	- Canelones Rossini gratinados - Mero al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 699- Lip: 24- Hc: 92- Pro: 37 13	- Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 595- Lip: 32- Hc: 62- Pro: 27 14
- Judías verdes rehogadas al ajillo - Magro de cerdo en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 671- Lip: 46- Hc: 44- Pro: 28 17	- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Rape al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 18	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 19	- Crema de puerros - Hamburguesa de pollo con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 531- Lip: 22- Hc: 65- Pro: 26 20	- Judías blancas estofadas con chorizo - Tortilla de queso con lechuga eco y maíz - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 702- Lip: 42- Hc: 63- Pro: 30 21
- Lentejas estofadas con calabaza - Merluza al horno con calabacín - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 552- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 29 24	- Crema de zanahorias - Huevos princesa en salsa de tomate con bacon y lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 573- Lip: 36- Hc: 50- Pro: 16 25	- Menestra de verduras rehogadas - Escalope de pollo con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 503- Lip: 20- Hc: 60- Pro: 29 26	- Sopa de ave con fideos - Lomo fresco con patatas panaderas - Yogur - Pan y agua Kcal: 709- Lip: 34- Hc: 67- Pro: 37 27	DÍA NO LECTIVO 28

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

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

FEBRERO 2025