

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			- Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla queso con ensalada de tomate y cebolla - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 654- Lip: 40- Hc: 60- Pro: 23 1	- Crema de calabacín - Jamoncitos pollo al horno con patatas - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 688- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 36 2
- Arroz con tomate - Caprichos de calamar con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 636- Lip: 18- Hc: 98- Pro: 24 5	- Menestra verduras rehogadas - Tortilla de york con rodajas tomate - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 406- Lip: 20- Hc: 45- Pro: 19 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 7	- Crema de verduras naturales - Pollo en salsa de naranja con arroz integral salteado - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 724- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 34 8	- Judías blancas con chorizo - Bacalao en salsa tomate con champiñones - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 674- Lip: 33- Hc: 64- Pro: 44 9
- Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Medallones de merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 630- Lip: 28- Hc: 76- Pro: 28 12	- Sopa de ave con estrellitas - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 33 13	- Lentejas estofadas con zanahoria - Filete de rape en salsa con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 556- Lip: 24- Hc: 66- Pro: 26 14	- Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa de ternera a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 455- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 21 15	- Patatas guisadas con costillas - Tortilla atún con lechuga ecológica y maíz - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 631- Lip: 38- Hc: 45- Pro: 28 16
- Brócoli gratinado al horno - Magro cerdo en salsa tomate con patatas cuadro - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 43- Hc: 48- Pro: 31 19	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 20	- Macarrones integrales con nata y bacon - Lenguado a la romana con rodaja tomate - Yogur - Pan y agua Kcal: 805- Lip: 40- Hc: 82- Pro: 33 21	DÍA NO LECTIVO 22	DÍA NO LECTIVO 23
- Lentejas estofadas con calabaza - Croquetas de jamón con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 579- Lip: 21- Hc: 83- Pro: 22 26	- Espaguetis integrales con tomate y queso - Gallo al horno con calabacín salteado - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 640- Lip: 21- Hc: 95- Pro: 27 27	- Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con zanahorias baby - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 423- Lip: 17- Hc: 66- Pro: 16 28	- Crema de calabaza - Escalope de pollo empanado con patatas - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 646- Lip: 32- Hc: 70- Pro: 28 29	

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

FEBRERO 2024