<a href="https://www.freepik.es/vector-gratis/winterland_3374642.htm#fromView=image_search_similar&page=1&position=1&uuid=6cc81113-83d9-4b4a-8858-9e[illegible]44df1d1" Imagen de rawpixel.com en Freepik

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Brócoli gratinado al horno - Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga y pepino - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 491- Lip: 31- Hc: 46- Pro: 20 **2**	- Potaje de garbanzos con espinacas - Merluza en salsa con tomates cherry - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 616- Lip: 26- Hc: 83- Pro: 25 **3**	- Fideuá de pollo y verduras - Tortilla francesa con champiñones rehogados - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 682- Lip: 29- Hc: 87- Pro: 21 **4**	**MENÚ DÍA DE LA CONSTITUCIÓN** (Caldito de puchero / Boquerones en tempura con lechuga y maíz / Yogur) **5**	**FIESTA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA** **6**
- Arroz blanco con salsa de tomate - Rabas de calamar con lechuga eco y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 20- Hc: 88- Pro: 33 **9**	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Albóndigas en salsa con pure de patatas - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 429- Lip: 18- Hc: 65- Pro: 17 **10**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 70- Pro: 39 **11**	- Cuscús con pollo y verduras - Tortilla de york con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 448- Lip: 21- Hc: 46- Pro: 21 **12**	- Lentejas guisadas con calabaza - Rape al horno con ensalada de pimientos - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 591- Lip: 26- Hc: 63- Pro: 32 **13**
- Coditos con tomate y queso - Bacalao en salsa con chips de berenjena - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 711- Lip: 30- Hc: 83- Pro: 37 **16**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua Kcal: 670- Lip: 21- Hc: 70- Pro: 39 **17**	- Crema de verduras naturales - Lomo a la naranja con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 584- Lip: 30- Hc: 58- Pro: 26 **18**	- Guisantes rehogados con cebolla y jamón - Porciones de salmón al ajillo con lechuga y maíz - Maxi petit - Pan y agua Kcal: 579- Lip: 30- Hc: 46- Pro: 35 **19**	**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD** (Sopa de estrellitas / Nuggets de pollo con patatas panaderas / Profiteroles y dulces navideños) **20**

C.E.I.P. NUESTRA SEÑORA DEL VAL – DICIEMBRE 2024

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.