

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales carbonara - Rape al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 750- Lip: 37- Hc: 80- Pro: 29 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 675- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 32 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 793- Lip: 33- Hc: 96- Pro: 29 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 433- Lip: 17- Hc: 69- Pro: 15 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria - Merluza al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 488- Lip: 23- Hc: 60- Pro: 24 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 600- Lip: 27- Hc: 75- Pro: 22 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao al horno con pimientos asados - Sandía y leche - Pan y agua <p>Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 37 10</p>	<p align="center">FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos gratinados con queso (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Yogur)</p> <p align="center">11</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y chorizo - Bacalao al horno con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 702- Lip: 28- Hc: 92- Pro: 31 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 593- Lip: 40- Hc: 47- Pro: 24 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 645- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 25 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 671- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 39 18</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con costillas - Rabas de calamar con lechuga eco y tomate - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 718- Lip: 26- Hc: 96- Pro: 27 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 69- Pro: 47 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa juliana de verduras - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 622- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 38 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla de queso con chips de berenjena - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 657- Lip: 42- Hc: 60- Pro: 24 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines a la napolitana con albahaca - Merluza en salsa con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 637- Lip: 23- Hc: 79- Pro: 33 25</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 682- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 35 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con arroz - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Lenguado empanado con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 574- Lip: 24- Hc: 72- Pro: 32 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 658- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 36 31</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.

C.E.I.P. NUESTRA SEÑORA DEL VAL

OCTUBRE 2024