LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Judías blancas guisadas con verduras - Merluza al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan integral y agua Kcal: 626- Lip: 30- Hc: 66- Pro: 40 **1**
- Espaguetis integrales gratinados con tomate y queso - Empanadillas de bonito con lechuga y zanahoria - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 782- Lip: 51- Hc: 83- Pro: 27 **4**	- Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de york con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 502- Lip: 18- Hc: 63- Pro: 35 **5**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 **6**	- Arroz guisado con magro y verduras - Bacalao en salsa con champiñones - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 729- Lip: 30- Hc: 81- Pro: 35 **7**	- Crema de zanahoria con picatostes - Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas al vapor - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 533- Lip: 30- Hc: 51- Pro: 20 **8**
- Lentejas estofadas con chorizo - Albóndigas en salsa con patatas - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 24 **11**	- Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz - Filete de rape al horno con guisantes - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 27- Hc: 70- Pro: 25 **12**	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla de queso con tomate y pepino - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 629- Lip: 39- Hc: 52- Pro: 23 **13**	- Garbanzos guisados con espinacas - Merluza a la plancha con lechuga ecológica y tomate - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 752- Lip: 35- Hc: 85- Pro: 37 **14**	- Judías verdes con tomate - Filete pollo al ajillo con arroz integral - Actimel - Pan integral y agua Kcal: 440- Lip: 16- Hc: 50- Pro: 29 **15**
- Crema de verduras naturales - Ragú de pavo con patatas fritas - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 674- Lip: 47- Hc: 51- Pro: 20 **18**	- Fideuá de pollo y verduras - Salmón a la naranja con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 785- Lip: 37- Hc: 83- Pro: 32 **19**	- Arroz con tomate - Salchichas de pavo con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 806- Lip: 43- Hc: 87- Pro: 21 **20**	- Judías pintas guisadas con arroz - Lomo asado al horno con tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 634- Lip: 34- Hc: 58- Pro: 34 **21**	**VACACIONES DE SEMANA SANTA** **22**
VACACIONES DE SEMANA SANTA				

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

MARZO 2024