

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO 1	- Espaguetis integrales con tomate y queso - Lenguado empanado con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 664- Lip: 26- Hc: 84- Pro: 31 2	- Judías verdes con salsa tomate - Hamburguesa de ternera a la plancha con calabacín salteado - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 541- Lip: 27- Hc: 66- Pro: 18 3	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40 4	- Crema de calabacín - Jamoncitos pollo al horno con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 688- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 36 5
- Arroz guisado con verduras - Filete de merluza al horno con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 658- Lip: 26- Hc: 87- Pro: 22 8	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 686- Lip: 30- Hc: 94- Pro: 24 9	- Patatas guisadas con magro - Bacalao en salsa con asadillo de pimientos - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 695- Lip: 38- Hc: 52- Pro: 42 10	- Garbanzos guisados con chorizo - Salchichas de pavo con tomate y pepino - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 820- Lip: 53- Hc: 65- Pro: 30 11	- Brócoli gratinado - Filete de pollo a la plancha con patatas - Petit Suisse - Pan integral y agua Kcal: 532- Lip: 27- Hc: 48- Pro: 34 12
- Macarrones con tomate y atún - Filete de rape a la plancha con champiñones rehogados - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Kcal: 646- Lip: 22- Hc: 85- Pro: 33 15	- Judías pintas estofadas con calabaza - Tortilla de queso con zanahoria baby - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 531- Lip: 22- Hc: 74- Pro: 26 16	- Patatas guisadas con costillas - Salmón en salsa con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 739- Lip: 46- Hc: 52- Pro: 34 17	- Crema de verduras naturales con picatostes - Lomo de cerdo a la naranja con arroz integral salteado - Plátano y leche - Pan y agua Kcal: 621- Lip: 26- Hc: 77- Pro: 29 18	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 683- Lip: 36- Hc: 70- Pro: 42 19
- Guisantes rehogados con jamón - Escalopines de ternera con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Kcal: 571- Lip: 26- Hc: 53- Pro: 40 22	- Coditos con salsa de tomate y pavo - Salmón al horno con verduras al vapor - Manzana y leche - Pan y agua Kcal: 733- Lip: 35- Hc: 77- Pro: 33 23	- Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla de york con champiñones salteados - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 630- Lip: 31- Hc: 65- Pro: 31 24	- Arroz negro con calamares - Merluza al horno con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 673- Lip: 26- Hc: 88- Pro: 24 25	- Menestra de verduras rehogadas - Albóndigas de ternera en salsa con patatas cuadro - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 574- Lip: 30- Hc: 69- Pro: 30 26
- Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz - Rabas de calamar con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua Kcal: 687- Lip: 27- Hc: 83- Pro: 32 29	- Sopa de picadillo con fideos - Pollo en salsa con patatas hervidas - Pera y leche - Pan y agua Kcal: 608- Lip: 22- Hc: 72- Pro: 39 30		 GASTROSER GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.	

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. NTRA. SRA. DEL VAL

ABRIL 2024