

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BIENVENID@S DE NUEVO!



- Macarrones integrales con tomate y salchichas de pavo
- Taquitos de merluza con lechuga y maíz
- Pera y leche
- Pan y agua.

Kcal: 815- Lip: 34- Hc: 100- Pro: 37
11

- Garbanzos guisados con espinacas
- Escalopines de ternera con puré de patatas
- Yogur
- Pan y agua

Kcal: 713- Lip: 31- Hc: 72- Pro: 45
12

- Arroz guisado con magro
- Ventresca en salsa con guisantes
- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 873- Lip: 39- Hc: 104- Pro: 29
13

- Crema de calabacín
- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 805- Lip: 41- Hc: 81- Pro: 39
14

- Lentejas guisadas con chorizo
- Tortilla de patatas con rodajas de tomate
- Naranja y leche
- Pan integral y agua

Kcal: 817- Lip: 45- Hc: 75- Pro: 36
15

- Coditos carbonara con nata y bacon
- Merluza al horno con lechuga
- Mandarina y leche
- Pan y agua

Kcal: 985- Lip: 54- Hc: 94- Pro: 36
18

- Sopa de cocido
- Cocido completo: garbanzos, carne, etc
- Yogur
- Pan y agua

Kcal: 845- Lip: 45- Hc: 92- Pro: 50
19

- Patatas guisadas con calamares
- Cinta de lomo con calabacín a la plancha
- Fruta ecológica y leche y leche
- Pan y agua

Kcal: 855- Lip: 54- Hc: 57- Pro: 42
20

- Judías blancas guisadas con verduras
- Tortilla de york con lechuga y zanahoria
- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 692- Lip: 36- Hc: 76- Pro: 31
21

- Judías verdes con salsa de tomate
- Salmón al horno con lechuga
- Naranja y leche
- Pan integral y agua

Kcal: 624- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 33
22

- Espirales con salsa de quesos
- Merluza rebozada al ajo y perejil con lechuga y maíz
- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 774- Lip: 30- Hc: 98- Pro: 37
25

- Lentejas guisadas con zanahoria
- Tortilla de bonito con lechuga ecológica
- Yogur
- Pan y agua

Kcal: 607- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 30
26

- Menestra de verduras
- Albóndigas de ternera en salsa con patatas
- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 771- Lip: 41- Hc: 92- Pro: 27
27

- Sopa de ave con fideos
- Bacalao al horno con lechuga y tomate
- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 716- Lip: 32- Hc: 68- Pro: 44
28

- Crema de zanahorias
- Hamburguesa completa con patatas
- Actimel
- Pan integral y agua

Kcal: 771- Lip: 41- Hc: 92- Pro: 27
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. NTRA. SRA. DEL VAL

ENERO – 2021

