

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis con tomate y chorizo</li> <li>- Merluza enharinada con lechuga y tomate</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 715- Lip: 29- Hc: 88- Pro: 32 <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo: garbanzos, carne, etc</li> <li>- Manzana eco y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pollo en pepitoria con patatas panaderas</li> <li>- Uvas y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 671- Lip: 38- Hc: 60- Pro: 32 <b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz negro con calamares</li> <li>- Salmón al horno con verduras al vapor</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 776- Lip: 36- Hc: 82- Pro: 32 <b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas eco guisadas con calabaza</li> <li>- Tortilla de york con zanahorias asadas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 627- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 30 <b>14</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Lomo de cerdo fresco a la naranja con patatas cuadro</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 497- Lip: 28- Hc: 44- Pro: 25 <b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo</li> <li>- Merluza en salsa verde con guisantes</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 830- Lip: 31- Hc: 117- Pro: 27 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con verduras</li> <li>- Tortilla de atún con rodajas de tomate</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 501- Lip: 24- Hc: 59- Pro: 26 <b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Ragú de pavo con arroz salteado</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 646- Lip: 29- Hc: 66- Pro: 35 <b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Rape al horno con verduritas salteadas</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 678- Lip: 37- Hc: 50- Pro: 34 <b>21</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con pollo y verduras</li> <li>- Ventresca de merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 582- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 25 <b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli al ajillo al horno</li> <li>- Escalopines de ternera con patatas a lo pobre</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 592- Lip: 32- Hc: 48- Pro: 40 <b>25</b></p>	<p><b>Jornada gastronómica vasca</b> (Porrusalda / Bacalao a la vizcaína con piperrada / Naranja)</p> <p>Kcal: 695- Lip: 38- Hc: 52- Pro: 42 <b>26</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos eco con espinacas</li> <li>- Tortilla de patatas con pisto</li> <li>- Manzana eco y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 679- Lip: 42- Hc: 64- Pro: 22 <b>27</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Pollo cremoso en salsa con champiñones y quinoa</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 719- Lip: 36- Hc: 68- Pro: 34 <b>28</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Hamburguesa en salsa de tomate con calabacín a la plancha</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 779- Lip: 32- Hc: 109- Pro: 21 <b>31</b></p>	<p><b>FELIZ AÑO NUEVO!!!</b></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 (niños).

## MENÚ CELÍACOS

**ENERO - 2022**