

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Merluza enharinada con lechuga y tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 654- Lip: 25- Hc: 85- Pro: 32 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 628- Lip: 19- Hc: 69- Pro: 35 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pollo en pepitoria con patatas panaderas - Uvas y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 619- Lip: 34- Hc: 55- Pro: 32 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz negro con calamares - Salmón al horno con verduras al vapor - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 724- Lip: 32- Hc: 77- Pro: 32 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas eco guisadas con calabaza - Tortilla de york con zanahorias asadas - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 575- Lip: 30- Hc: 49- Pro: 32 14</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo fresco a la naranja con patatas cuadro - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 445- Lip: 24- Hc: 39- Pro: 25 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Merluza en salsa verde con guisantes - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 778- Lip: 27- Hc: 112- Pro: 27 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas con verduras - Tortilla de atún con rodajas de tomate - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 449- Lip: 20- Hc: 54- Pro: 26 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Ragú de pavo con arroz integral salteado - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 585- Lip: 25- Hc: 63- Pro: 35 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Rape al horno con verduritas salteadas - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 626- Lip: 37- Hc: 39- Pro: 36 21</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con pollo y verduras - Ventresca de merluza al horno con lechuga y maíz - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 530- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 25 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli al ajillo al horno - Escalopines de ternera con patatas a lo pobre - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 522- Lip: 26- Hc: 41- Pro: 40 25</p>	<p>Jornada gastronómica vasca (Porrusalda / Bacalao a la vizcaína con piperrada / Naranja)</p> <p>Kcal: 695- Lip: 38- Hc: 52- Pro: 42 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos eco con espinacas - Tortilla de patatas con pisto - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 627- Lip: 38- Hc: 59- Pro: 22 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Pollo cremoso en salsa con champiñones y quinoa - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 667- Lip: 36- Hc: 57- Pro: 36 28</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Hamburguesa en salsa de tomate con calabacín a la plancha - Yogur de soja - Pan y agua <p>Kcal: 736- Lip: 32- Hc: 96- Pro: 19 31</p>	<p>FELIZ AÑO NUEVO!!!</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 ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

ENERO - 2022