

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con verduras - Croquetas de jamón con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 574- Lip: 21- Hc: 82- Pro: 22</p> <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa tomate - Tortilla patata con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 541- Lip: 27- Hc: 66- Pro: 18</p> <p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40</p> <p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos pollo al horno con quinoa - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 688- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 36</p> <p>5</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con verduras - Solla rebozada con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 732- Lip: 28- Hc: 95- Pro: 28</p> <p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con chorizo - Tortilla francesa con tomate y pepino - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 604- Lip: 33- Hc: 63- Pro: 23</p> <p>9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro - Bacalao en salsa con asadillo de pimientos - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 695- Lip: 38- Hc: 52- Pro: 42</p> <p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria - Hamburguesa de ternera a la plancha con calabacín salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 686- Lip: 30- Hc: 94- Pro: 24</p> <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado - Filete de pollo a la plancha con patatas - Petit Suisse - Pan integral y agua <p>Kcal: 532- Lip: 27- Hc: 48- Pro: 34</p> <p>12</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y atún - Filete de lenguado a la plancha con champiñones rehogados - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <p>Kcal: 646- Lip: 22- Hc: 85- Pro: 33</p> <p>15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas estofadas con calabaza - Tortilla de queso con zanahoria baby - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 531- Lip: 22- Hc: 74- Pro: 26</p> <p>16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Filete bacalao en salsa con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 687- Lip: 40- Hc: 59- Pro: 27</p> <p>17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales con picatostes - Lomo de cerdo a la naranja con arroz integral salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 621- Lip: 26- Hc: 77- Pro: 29</p> <p>18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 683- Lip: 36- Hc: 70- Pro: 42</p> <p>19</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Escalopines de ternera con berenjenas a la plancha - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 571- Lip: 26- Hc: 53- Pro: 40</p> <p>22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate y pavo - Salmón al horno con verduras al vapor - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 733- Lip: 35- Hc: 77- Pro: 33</p> <p>23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla de york con champiñones salteados - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 630- Lip: 31- Hc: 65- Pro: 31</p> <p>24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras rehogadas - Albóndigas de ternera en salsa con patatas cuadro - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 574- Lip: 30- Hc: 69- Pro: 30</p> <p>25</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz negro con calamares - Merluza al horno con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 673- Lip: 26- Hc: 88- Pro: 24</p> <p>26</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz - Palometa al horno con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 642- Lip: 27- Hc: 75- Pro: 28</p> <p>29</p>	<p>Jornada gastronómica de CUBA</p> <p>Sopa criolla / Pollo en salsa a la cubana / Helado</p> <p>30</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).