



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de queso con ensalada de tomate y cebolla - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <p>Kcal: 654- Lip: 40- Hc: 60- Pro: 23</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo al horno con quinoa - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 688- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 36</p> <p style="text-align: center;">2</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Lomo de sajonia con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 25- Hc: 88- Pro: 26</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra verduras rehogadas - Tortilla de patatas con rodajas tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 472- Lip: 27- Hc: 48- Pro: 17</p> <p style="text-align: center;">6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40</p> <p style="text-align: center;">7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Pollo en salsa de naranja con arroz integral salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 724- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 34</p> <p style="text-align: center;">8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con chorizo - Bacalao en salsa de tomate con champiñones - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 674- Lip: 33- Hc: 64- Pro: 44</p> <p style="text-align: center;">9</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Filete de merluza al horno con verduritas salteadas - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 630- Lip: 28- Hc: 76- Pro: 28</p> <p style="text-align: center;">12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 678- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 33</p> <p style="text-align: center;">13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estrellitas - Filete de solla en salsa con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 556- Lip: 24- Hc: 66- Pro: 26</p> <p style="text-align: center;">14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Hamburguesa de ternera a la plancha con boniato asado - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 455- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 21</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Tortilla atún con lechuga ecológica y maíz - Actimel - Pan integral y agua <p>Kcal: 631- Lip: 38- Hc: 45- Pro: 28</p> <p style="text-align: center;">16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado al horno - Magro cerdo en salsa tomate con patatas cuadro - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 643- Lip: 43- Hc: 48- Pro: 31</p> <p style="text-align: center;">19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 672- Lip: 34- Hc: 69- Pro: 40</p> <p style="text-align: center;">20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con nata y bacon - Lenguado a la romana con rodaja tomate - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 805- Lip: 40- Hc: 82- Pro: 33</p> <p style="text-align: center;">21</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p style="text-align: center;">22</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p style="text-align: center;">23</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con calabaza - Tortilla de york con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 567- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 26</p> <p style="text-align: center;">26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y queso - Gallo al horno con calabacín salteado - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 640- Lip: 21- Hc: 95- Pro: 27</p> <p style="text-align: center;">27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Albóndigas en salsa con zanahorias baby - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 423- Lip: 17- Hc: 66- Pro: 16</p> <p style="text-align: center;">28</p>	<p>Jornada gastronómica JAPÓN (Fideos al wok con verduras / Karaage (pollo frito japonés) / Helado)</p> <p style="text-align: center;">29</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).