


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con verduras</li> <li>- Limanda al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 626- Lip: 30- Hc: 66- Pro: 40 <b>1</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales gratinados con tomate y chorizo</li> <li>- Gallo a la andaluza con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 612- Lip: 20- Hc: 83- Pro: 31 <b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli rebozado</li> <li>- Tortilla de patatas con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 502- Lip: 18- Hc: 63- Pro: 35 <b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 <b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro y verduras</li> <li>- Bacalao en salsa con champiñones</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 729- Lip: 30- Hc: 81- Pro: 35 <b>7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al vapor</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 533- Lip: 30- Hc: 51- Pro: 20 <b>8</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas con calabaza</li> <li>- Merluza a la plancha con lechuga ecológica y tomate</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 565- Lip: 23- Hc: 69- Pro: 28 <b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Filete pollo al ajillo con arroz integral</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 440- Lip: 16- Hc: 50- Pro: 29 <b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con calamares</li> <li>- Tortilla de queso con tomate y pepino</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 629- Lip: 39- Hc: 52- Pro: 23 <b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados con espinacas</li> <li>- Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 715- Lip: 33- Hc: 92- Pro: 22 <b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta con atún, tomate y maíz</li> <li>- Solla rebozada con pimientos asados</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 610- Lip: 27- Hc: 70- Pro: 25 <b>15</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Ragú de pavo en salsa con batata frita</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 674- Lip: 47- Hc: 51- Pro: 20 <b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo y verduras</li> <li>- Salmón a la naranja con escarola y maíz</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 785- Lip: 37- Hc: 83- Pro: 32 <b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo cordobés</li> <li>- Tortilla de patata con champiñón al ajillo</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 589- Lip: 34- Hc: 59- Pro: 17 <b>20</b></p>	<p><b>Jornada gastronómica - INDIA</b> RAJMA (Alubias rojas con arroz) / LOMO TANDORI (Lomo de cerdo en salsa) / Helado)</p> <p><b>21</b></p>	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> <p><b>22</b></p>

## VACACIONES DE SEMANA SANTA



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. PABLO NERUDA**

**MARZO 2024**