




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
			<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con nata y bacon - Caballa al horno con calabaza asada - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 694- Lip: 33- Hc: 83- Pro: 23 16</p>	<p>Jornada gastronómica Castilla - La Mancha (Sopa castellana / Carcamusas en salsa con verduras / Helado)</p> <p>17</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de verduras - Ventresca de merluza al horno con lechuga eco - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 24 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo al limón con patatas al vapor - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 514- Lip: 28- Hc: 42- Pro: 26 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Zumo de naranja - Pan y agua <p>Kcal: 685- Lip: 24- Hc: 74- Pro: 38 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias y calabaza - Tortilla de patatas con ensalada caprese de tomate, queso y orégano - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 548- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 13 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con chorizo - Filete de halibut al horno con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 591- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 29 24</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de gallo en salsa con verduritas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 535- Lip: 18- Hc: 72- Pro: 29 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos gratinados con queso y champiñones - Hamburguesa a la plancha con puré de manzana - Manzana eco y leche - Pan y agua <p>Kcal: 588- Lip: 23- Hc: 88- Pro: 19 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Jamoncitos de pollo en salsa con cuscús - Zumo de naranja - Pan y agua <p>Kcal: 599- Lip: 33- Hc: 54- Pro: 32 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Taquitos de merluza con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua <p>Kcal: 625- Lip: 30- Hc: 79- Pro: 29 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).

C.E.I.P. PABLO NERUDA

NOVIEMBRE 2023