



FELIZ AÑO NUEVO!!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Cuditos con tomate y queso gratinados - Varias de merluza con lechuga ecológica y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 634- Lip: 21- Hc: 88- Pro: 30 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas guisadas con chorizo - Gallo de San Pedro con verduras salteadas - Platano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 645- Lip: 27- Hc: 87- Pro: 33 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Tortilla de patatas con lechuga - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 546- Lip: 17- Hc: 47- Pro: 27 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Filete pollo al ajillo con rodajas tomate - Yogur - Pan integral y agua <p>Kcal: 599- Lip: 33- Hc: 54- Pro: 32 12</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz frito tres delicias - Merluza al horno con champiñón rehogado - Manzana ecológica y leche - Pan y agua <p>Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 24 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria - Ragout ternera en salsa con patata panadera - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 535- Lip: 18- Hc: 72- Pro: 29 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas a la riojana - Rape en papillote con verduras al vapor - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 591- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 29 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al curry con quinoa - Mandarina y leche - Pan y agua <p>Kcal: 578- Lip: 31- Hc: 69- Pro: 23 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas con calabaza - Tortilla de atún con rodaja de tomate - Maxi petit - Pan integral y agua <p>Kcal: 614- Lip: 31- Hc: 67- Pro: 30 19</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con nata y bacon - Lenguado al horno al ajo y perejil con lechuga y zanahoria - Platano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 638- Lip: 20- Hc: 98- Pro: 26 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Tortilla de patata con pisto manchego - Actimel - Pan y agua <p>Kcal: 563- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 19 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a banda con calamares - Albóndigas en salsa con zanahoria baby - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 522- Lip: 18- Hc: 72- Pro: 19 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con puerro y zanahoria - Bacalao en salsa de tomate con lechuga - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 626- Lip: 30- Hc: 61- Pro: 36 25</p>	<p>Jornada gastronómica - AUSTRIA KARTOFFELSLAT (Ensalada de patata) / WIENER SCHNITZEL (Escalope viernes) / Helado)</p> <p>Kcal: 26 26</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Solla al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 622- Lip: 36- Hc: 54- Pro: 25 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria - Lachn al horno con champiñón rehogado - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 785- Lip: 40- Hc: 84- Pro: 34 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate y pavo - Merluza en salsa con guisantes - Platano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 624- Lip: 23- Hc: 82- Pro: 26 31</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

ENERO 2024