

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Macarrones con salsa de tomate y chorizo - Filete de solla al horno con verduritas - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Macaroni in tomato sauce and chorizo</i> <i>Grilled sole with vegetables</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 2	- Judías verdes rehogadas - Salchichas de pavo con patatas panadera - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Stewed green beans</i> <i>Turkey sausages with potatoes</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36 3	- Patatas guisadas con carne - Merluza empanada con lechuga y tomate - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with meat</i> <i>Breaded hake with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 4	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Flan casero y fruta - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Cocido: cheackpeas, meat, etc.</i> <i>Cream caramel and fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53,2 5	- Crema de calabacín - Tortilla de york con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Marrow cream</i> <i>Ham omelette with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36 6
- Espaguetis carbonara con nata y bacon - Filete de caella al ajillo con lechuga y cebolla - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Spaghetti carbonara</i> <i>Fish in garlic sauce with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 9	- Lentejas guisadas con chorizo - Cinta de lomo a la plancha con zanahorias baby - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Stewed lentils with chorizo</i> <i>Pork loin with carrots</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 10	- Crema verduras naturales - Filetes rusos con salsa de tomate y patatas fritas - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Vegetables cream</i> <i>Hamburguer with tomato sauce and fries</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36 11	- Sopa de ave con fideos - Ventresca de merluza en salsa con guisantes - Natillas caseras y fruta - Pan y agua <i>Chicken soup</i> <i>Hake in sauce with peas</i> <i>Custard and fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36 12	- Judías pintas estofadas con zanahoria - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed black beans with carrots</i> <i>"French" omelette with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 13
- Coditos con tomate y queso gratinados - Filete de marrajo al horno con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Grilled pasta in tomato sauce</i> <i>Grilled fish with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 16	- Crema de zanahorias - Albóndigas de ternera con patatas fritas - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Carrots cream</i> <i>Meatballs with fries</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36 17	- Garbanzos estofados con chorizo - Filete de panga al horno con lechuga y tomate - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed chick peas with chorizo</i> <i>Grilled sole with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 18	DÍA NO LECTIVO <i>Free day</i> 19	- Sopa de pescado con cazón - Tortilla de patatas con pisto - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Fish soup</i> <i>Spanish omelette with vegetables</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:35 20
- Arroz blanco con salsa de tomate - Taquitos de merluza rebozados con lechuga y zanahoria - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Hake nuggets with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 23	- Menestra de verduras - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas cuadro - Actimel y fruta natural - Pan y agua <i>Mixed vegetables</i> <i>Chicken legs in sauce with fries</i> <i>Actimel and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36 24	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Cocido: cheackpeas, meat, etc.</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53,2 25	Menú especial de cumpleaños (Canelones rossini / Nuggets de pollo con patatas chips / Helado) Special birthday meal (Meat cannelloni / Chicken nuggets with chips / Ice cream) 26	VACACIONES DE SEMANA SANTA Holidays 27

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". **NOTAS:**

- Las calorías y proteínas, están valoradas en base a una ración aproximada de 200 gr.
- La fruta diaria es natural y variada según la época del año: naranja, pera, mandarina, manzana, etc...

C.E.I.P. NTRA. SRA. DEL VAL

MARZO / MARCH 2014

