

BIENVENIDOS!!!

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
BIENVENIDOS!!!				
- Macarrones con salsa de tomate y chorizo - Filete de lenguado al horno con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Macaroni with tomato sauce and chorizo</i> <i>Grilled fish with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, repollo, chorizo, etc. - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Cocido: chickpeas, meat, etc.</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53,2	- Crema de verduras naturales - Filete de pollo al ajillo con patatas panadera - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Vegetables cream</i> <i>Fillet chicken in garlic sauce with potatoes</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36	- Arroz blanco con salsa de tomate - Taquitos de merluza con guisantes - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Rice with tomato sauce</i> <i>Hake nuggets with peas</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25	- Crema de verduras naturales - Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Vegetables cream</i> <i>Meatballs in sauce with fries</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36
- Espaguetis carbonara con nata y bacon - Filete de mero al limón con lechuga y tomate - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Spaghetti carbonara</i> <i>Fish in lemon sauce with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25	- Garbanzos estofados con espinacas - Salchichas de pavo con puré de patata - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Stewed chickpeas with spinach</i> <i>Turkey sausages with mashed potatoes</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35	- Arroz guisado con magro y verduras - Figuritas de merluza empanadas con lechuga y maíz - Fruta ecológica y leche - Pan y agua <i>Stewed rice with vegetables and pork</i> <i>Breaded hake figures with salad</i> <i>Organic fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas panadera - Mus de chocolate y fruta - Pan y agua <i>Marrow cream</i> <i>Chicken legs in sauce with potatoes</i> <i>Chocolate mousse and fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36	- Lentejas guisadas con chorizo - Tortilla de atún con tomate y pepino - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with chorizo</i> <i>Tuna omelette with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35
- Coditos con salsa de tomate y atún - Ventresca de merluza en salsa con guisantes - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna</i> <i>Hake in sauce with peas</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25	- Judías pintas guisadas con verduras - Tortilla de york con lechuga y zanahoria - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Stewed black beans with vegetables</i> <i>Ham omelette with salad</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35	- Judías verdes rehogadas con jamón - Cinta de lomo adobada con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed green beans with ham</i> <i>Pork loin with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, repollo, chorizo, etc. - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Cocido: chickpeas, meat, etc.</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53,2	Menú especial de navidad (Crema de puerros / Pizzas variadas con patatas chips / Helado) Special Christmas meal (Leek cream / Pizza with chips / Ice cream)

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.

NOTAS:

- Las ensaladas pueden estar compuestas por: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, etc...
- 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. NUESTRA SEÑORA DEL VAL

ENERO 2015

