

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
HAPPY NEW YEAR!!! - FELIZ AÑO NUEVO!!!				- Arroz blanco con salsa de tomate - Sabrosos de merluza con ajo y perejil y rodajas de tomate - Melocotón en almíbar - Pan y agua <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Breaded hake in garlic and parsley and tomato</i> <i>Peach in syrup</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 8
- Espaguetis carbonara con nata y bacon - Platija empanada con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Spaghetti carbonara</i> <i>Breaded fish with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 11	- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo: garbanzos, carne, repollo, etc. - Yogur - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Cocido: cheackpeas, meat, etc.</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53,2 12	- Crema de verduras naturales - Filete de pollo plancha con patatas panadera - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Vegetables cream</i> <i>Chicken fillet with potatoes</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36 13	- Judías blancas guisadas con zanahoria - Tortilla de atún con lechuga y tomate - Natillas caseras - Pan y agua <i>Stewed beans with carrots</i> <i>Tuna omelette with salad</i> <i>Custard</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 14	- Coliflor gratinada - Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Baked cauliflower</i> <i>Meatballs ins sauce with fries.</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36 15
- Macarrones con tomate y chorizo - Filete de solla al horno con lechuga y zanahoria - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Macaroni in tomato sauce with chorizo</i> <i>Grilled sole with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 18	- Garbanzos guisados con espinacas - Salchichas de pavo con puré de patatas - Yogur - Pan y agua <i>Stewed cheackpeas with spinachs</i> <i>Turkey sausages with mashed potatoes</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 19	- Arroz guisado con magro y verduras - Albóndigas de atún con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed rice with pork and vegetables</i> <i>Tuna balls with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 20	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas panadera - Mousse de chocolate - Pan y agua <i>Courgette cream</i> <i>Chicken legs in sauce with potatoes</i> <i>Chocolate mousse</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 21	- Lentejas guisadas con chorizo - Tortilla de queso con tomate y pepino - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with chorizo</i> <i>Cheese omelette with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 22
- 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 and tuna</i> <i>Hake in sauce with peas</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 25	- Judías pintas guisadas con verduras - Tortilla de york con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan y agua <i>Stewed black beans with vegetables</i> <i>Ham omelette with salad</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 26	- Patatas guisadas con cazón - Cinta de lomo con lechuga y tomate - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with fish</i> <i>Pork loin with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 27	- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo: garbanzos, carne, repollo, etc. - Yogur - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Cocido: cheackpeas, meat, etc.</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53,2 28	Menú especial de cumpleaños (Crema de zanahorias / Pizzas variadas con patatas chips / Helado) Special birthday meal (Carrots cream / Pizza with chips / Ice cream)) 29

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. NUESTRA SEÑORA DEL VAL

JANUARY / ENERO 2016