

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Arroz blanco con salsa de tomate - Taquitos de merluza rebozados con lechuga y zanahoria - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Rice with tomato sauce</i> <i>Hake nuggets with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 3	- Crema de calabacín - Albondigas de ternera en salsa con patatas cuadas - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Meatballs in sauce with fries</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 719-Pro:36 4	- Lentejas estofadas con zanahoria - Filete de cabello a la plancha con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with carrots</i> <i>Grilled fish with potatoes</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 5	- Sopa de estréllas - Jamoncillos de pollo en salsa con champiñones - Natas caseras y fruta natural - Pan y agua <i>Chicken legs with mushrooms</i> <i>Custard and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36 6	- Patatas guisadas con cazón - Tortilla de york con lechuga y zanahoria - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with fish</i> <i>Ham omelette with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 7
- Espaguetis carbonara con nata y bacon - Filete de panga al horno con guisantes rehogados - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Spaghetti carbonara</i> <i>Grilled sole with stewed peas</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 10	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, 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 11	- Ensalada campera de patata, atún, tomate - Filete de marisco al horno con calabacín a la plancha - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Potato salad with tuna, tomato, etc.</i> <i>Grilled fish with marrow</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 12	- Crema de zanahorias - Hamburguesa a la plancha con ensalada de pasta - Flan casero y fruta - Pan y agua <i>Hamburger with pasta salad</i> <i>Cream caramel and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 720-Pro:36 13	- Judías pintas estofadas con chorizo - Tortilla de atún con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed black beans with chorizo</i> <i>Tuna omelette with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 14
- Macarrones con salsa de tomate y atún - Merluza empanada con lechuga y cebolla - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Macaroni with tuna and tomato sauce</i> <i>Breaded hake with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 17	- Patatas guisadas con magro - Rabas de calamar con lechuga y tomate - Yogur y fruta natural - Pan y agua <i>Stewed potatoes with pork</i> <i>Fried squid with salad</i> <i>Yogurt and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 883-Pro:53.2 18	- Judías verdes rehogadas con jamón - Ragout de ternera en salsa con patatas - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Mixed vegetables</i> <i>Sausages with mashed potatoes</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 725-Pro:36 19	- Arroz frito tres delicias - Empanadillas de bonito con lechuga y tomate - Mus de chocolate y fruta - Pan y agua <i>Fried rice</i> <i>Tuna "empanadillas" with salad</i> <i>Chocolate mousse and natural fruit</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 20	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de patata con verduras salteadas - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with carrots</i> <i>Spanish omelette with vegetables</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 755-Pro:35 21
- Coditos con tomate gratinados - Taquitos de atún en salsa con lechuga - Fruta natural y leche - Pan y agua <i>Grilled pasta in tomato sauce</i> <i>Tuna in sauce with salad</i> <i>Natural fruit and milk</i> <i>Bread and water</i> Cal: 737-Pro:25 24	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, 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 25	- Crema de verduras naturales - Pollo a la 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 26	- Menú especial de cumpleaños - (Canelones de carne gratinados con bechamel / Perito caliente con patatas chips / Helado) - Special birthday meal (Canneloni / Hot dog with chips / Ice cream) Cal: 737-Pro:25 27	DÍA NO LECTIVO Free Day Cal: 755-Pro:35 28

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

NOVIEMBRE 2014

