LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Brócoli gratinado al horno - Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua *Broccoli au gratin* *Hamburger with salad* *Apple and milk* *Bread and water* Kcal: 491- Lip: 31- Hc: 46- Pro: 20 **2**	- Potaje de garbanzos con espinacas - Solla en salsa con tomates cherry - Plátano y leche - Pan y agua *Stewed chickpeas with spinach* *Sole in sauce with tomato salad* *Banana and milk* *Bread and water* Kcal: 616- Lip: 26- Hc: 83- Pro: 25 **3**	- Fideuá de pollo y verduras - Tortilla francesa con zanahorias baby - Naranja y leche - Pan y agua *Chicken and vegetables fideuá* *Omelette with carrots* *Orange and milk* *Bread and water* Kcal: 682- Lip: 29- Hc: 87- Pro: 21 **4**	**MENÚ DÍA DE LA CONSTITUCIÓN** (Caldito de puchero / Merluza a la andaluza con lechuga y maíz / Yogur) ***DAY OF THE SPANISH CONSTITUTION MENU*** *(Chicken soup / Battered hake with salad / Yogurt)* **5**	**FIESTA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA** ***SPANISH CONSTITUTION DAY*** **6**
- Arroz integral con salsa de tomate - Buñuelos de bacalao con lechuga eco y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua *Whole rice in tomato sauce* *Codfish fritters with organic salad* *Pear and milk* *Bread and water* Kcal: 643- Lip: 20- Hc: 86- Pro: 33 **9**	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Albóndigas en salsa con pure de patatas - Mandarina y leche - Pan y agua *Mixed vegetables with ham* *Meatballs in sauce with mashed potatoes* *Tangerine and milk* *Bread and water* Kcal: 429- Lip: 18- Hc: 65- Pro: 17 **10**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua *Cocido soup* *Chickpeas with meat, potatoes…* *Orange and milk* *Bread and water* Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 70- Pro: 39 **11**	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Tortilla de york con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua *Whole spaghetti in tomato sauce with tuna* *Ham omelette with salad* *Apple and milk* *Bread and water* Kcal: 585- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 25 **12**	- Lentejas guisadas con calabaza - Palometa al horno con ensalada de pimientos - Yogur - Pan integral y agua *Stewed lentils with pumpkin* *Baked permit with peppers salad* *Yogurt* *Whole bread and water* Kcal: 591- Lip: 26- Hc: 63- Pro: 32 **13**
- Coditos con tomate y queso - Bacalao en salsa con lechuga, zanahoria y maíz - Pera y leche - Pan y agua *Pasta in tomato sauce with cheese* *Cod in sauce with salad* *Pear and milk* *Bread and water* Kcal: 680- Lip: 26- Hc: 83- Pro: 37 **16**	- Judías pintas guisadas con zanahoria - Tortilla de patatas con rodajas de tomate - Manzana ecológica y leche - Pan y agua *Stewed black beans with carrots* *Spanish omelette with tomato salad* *Organic apple and milk* *Bread and water* Kcal: 597- Lip: 34- Hc: 63- Pro: 23 **17**	- Crema de verduras naturales - Lomo a la naranja con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua *Vegetables cream* *Pork in orange sauce with whole rice* *Orange and milk* *Bread and water* Kcal: 584- Lip: 30- Hc: 58- Pro: 26 **18**	- Guisantes rehogados con cebolla y jamón - Porciones de salmón al ajillo con lechuga y maíz - Maxi petit - Pan y agua *Sautéed peas with ham* *Salmon in garlic sauce with salad* *Maxi petit* *Bread and water* Kcal: 579- Lip: 30- Hc: 46- Pro: 35 **19**	**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD** (Sopa de estrellitas / Nuggets de pollo con patatas panaderas / Profiteroles y dulces navideños) ***SPECIAL CHRISTMAS MENU*** *(Chicken soup/ Chicken nuggets with potatoes / Christmas sweets and profiteroles)* **20**

C.E.I.P. IPLACEA – DICIEMBRE / DECEMBER 2024

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.