



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 <h1 style="margin: 0;">FELIZ AÑO NUEVO!! – HAPPY NEW YEAR!!</h1> 				
<b>FESTIVO</b>  <b>FREE DAY</b>  <b>6</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>  <b>FREE DAY</b>  <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate y queso</li> <li>- Croquetas de jamón y pollo con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Whole macaroni in tomato sauce with cheese Mixed croquettes with salad Orange and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 613- Lip: 20- Hc: 100- Pro: 19 <b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con calabaza</li> <li>- Filete de caballa al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Manzana ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed lentils with pumpkin Baked fish with salad Organic apple and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 540- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 <b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Pollo al curry con arroz integral</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Vegetables cream Chicken curry with whole rice Yogurt Whole bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 551- Lip: 24- Hc: 57- Pro: 30 <b>10</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Solla al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Whole spaghetti in tomato sauce w/ chorizo Baked sole with salad Tangerine and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 619- Lip: 27- Hc: 73- Pro: 26 <b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli gratinado al horno</li> <li>- Ragú de ternera con rodajas de tomate</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Broccoli au gratin Veal ragout with tomato salad Banana and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 740- Lip: 38- Hc: 72- Pro: 43 <b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Orange and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 <b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro</li> <li>- Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed rice with pork Zucchini omelet with salad Apple and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 652- Lip: 30- Hc: 80- Pro: 18 <b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas guisadas con verduras</li> <li>- Bacalao al limón con verduras salteadas</li> <li>- Maxi petit suisse</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed black beans with vegetables Baked cod with sautéed vegetables Petit suisse Whole bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 615- Lip: 29- Hc: 62- Pro: 41 <b>17</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Albóndigas en salsa con arroz integral</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Pumpkin and carrots cream Meatballs in sauce with whole rice Pear and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 613- Lip: 30- Hc: 86- Pro: 15 <b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados con jamón</li> <li>- Salmón al horno con lechuga eco y maíz</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Sautéed peas with ham Baked salmon with salad Tangerine and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 544- Lip: 29- Hc: 45- Pro: 33 <b>21</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Códigos gratinados con queso</li> <li>- Tortilla francesa con champiñones rehogados</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Pasta au gratin with cheese Omelet with sautéed mushrooms Orange and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 580- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 21 <b>22</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con verduras</li> <li>- Palometa en salsa con lechuga y zanahoria</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed beans with vegetables Permit in sauce with salad Banana and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 661- Lip: 28- Hc: 91- Pro: 27 <b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con salsa de tomate</li> <li>- Filete de pollo al ajo con lechuga y tomates cherry</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Rice in tomato sauce Garlic chicken fillet with salad with salad Yogurt Whole bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 629- Lip: 19- Hc: 83- Pro: 30 <b>24</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con rodajas de tomate</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed lentils with carrots Baked hake with tomato salad Apple and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 538- Lip: 23- Hc: 61- Pro: 28 <b>27</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Tangerine and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 669- Lip: 33- Hc: 67- Pro: 37 <b>28</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro</li> <li>- Solla a la andaluza con lechuga y pepino</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed potatoes with pork Battered sole with salad Pear and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 633- Lip: 36- Hc: 56- Pro: 27 <b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Tortilla de patatas con lechuga y pepino</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Stewed green beans Spanish omelet with salad Pear and milk Bread and water</i></p> <p style="text-align: center;">Kcal: 594- Lip: 38- Hc: 48- Pro: 22 <b>30</b></p>	<p><b>JORNADA GASTRONÓMICA URUGUAY</b> (Caldo casero de verduras / Milanesa a la napolitana con lechuga y maíz) / Helado)</p> <p><b>URUGUAY GASTRONOMIC DAY</b> (Vegetables soup / Breaded veal with tomato sauce and salad / Ice cream)</p> <p style="margin-top: 10px;"><b>31</b></p>

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.