◄ href="https://www.freepik.es/vector-gratis/winterland_5374642.htm#fromView=image_search_similar&page=1&position=18&uid=6cc81413-9bd9-4b4a-8858-9c[illegible]" >Imagen de freepik.com en Freepik

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Porciones de merluza rebozada con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua *Whole spaghetti in tomato sauce with turkey* *Battered hake with salad* *Pear and milk* *Bread and water* Kcal: 685- Lip: 26- Hc: 90- Pro: 31 **3**	- Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de patatas con lechuga y maíz - Manzana ecológica y leche - Pan y agua *Stewed lentils with carrots* *Spanish omelet with salad* *Organic apple and milk* *Bread and water* Kcal: 633- Lip: 34- Hc: 63- Pro: 25 **4**	- Arroz guisado con pollo - Bacalao en salsa de tomate con lechuga y pepino - Naranja y leche - Pan y agua *Stewed rice with chicken* *Cod in tomato sauce with salad* *Orange and milk* *Bread and water* Kcal: 761- Lip: 30- Hc: 88- Pro: 37 **5**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua *Cocido soup* *Chickpeas with meat, potatoes…* *Yogurt* *Bread and water* Kcal: 686- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 37 **6**	- Brócoli gratinado al horno - Lomo a la naranja con champiñones rehogados - Plátano y leche - Pan integral y agua *Broccoli au gratin* *Pork in orange sauce with mushrooms* *Banana and milk* *Whole bread and water* Kcal: 596- Lip: 32- Hc: 58- Pro: 34 **7**
- Crema de verduras naturales con picatostes - Albóndigas en salsa con arroz integral - Uvas y leche - Pan y agua *Vegetables cream with croutons* *Meatballs in sauce with whole rice* *Grapes and milk* *Bread and water* Kcal: 569- Lip: 29- Hc: 72- Pro: 15 **10**	- Coditos con salsa de tomate y queso - Salmón al limón con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua *Pasta in tomato sauce with cheese* *Salmon in lemon sauce with salad* *Tangerine and milk* *Bread and water* Kcal: 687- Lip: 31- Hc: 74- Pro: 33 **11**	- Guisantes rehogados con jamón - Jamoncitos de pollo con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua *Sautéed peas with ham* *Chicken legs with salad* *Orange and milk* *Bread and water* Kcal: 598- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 40 **12**	- Arroz blanco con tomate - Solla al horno con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua *Rice in tomato sauce* *Baked sole with salad* *Pear and soy milk* *Bread and water* Kcal: 576- Lip: 18- Hc: 88- Pro: 18 **13**	- Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua *Stewed beans with chorizo* *Omelet with salad* *Yogurt* *Whole bread and water* Kcal: 595- Lip: 32- Hc: 62- Pro: 27 **14**
- Judías verdes rehogadas al ajillo - Magro de cerdo en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua *Stewed green beans* *Pork in sauce with fries* *Apple and milk* *Bread and water* Kcal: 671- Lip: 46- Hc: 44- Pro: 28 **17**	- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Rape al horno con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua *Whole macaroni in tomato sauce with chorizo* *Baked monkfish with salad* *Pear and milk* *Bread and water* Kcal: 668- Lip: 27- Hc: 86- Pro: 32 **18**	- 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 mlik* *Bread and water* Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **19**	- Crema de puerros - Hamburguesa de pollo con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua *Leek cream* *Chicken hamburger with salad* *Banana and milk* *Bread and water* Kcal: 531- Lip: 22- Hc: 65- Pro: 26 **20**	- Judías blancas estofadas con verduras - Tortilla de queso con lechuga eco y maíz - Yogur - Pan integral y agua *Stewed beans with vegetables* *Cheese omelet with organic salad* *Yogurt* *Whole bread and water* Kcal: 704- Lip: 40- Hc: 63- Pro: 29 **21**
- Lentejas estofadas con calabaza - Merluza al horno con calabacín - Naranja y leche - Pan y agua *Stewed lentils with pumpkin* *Baked hake with zucchini* *Orange and milk* *Bread and water* Kcal: 518- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 27 **24**	- Porrusalda de puerro, patata y zanahorias - Huevos princesa en salsa de tomate con bacon y lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua *Stewed potatoes with leek and carrots* *Eggs in sauce with bacon and salad* *Apple and milk* *Bread and water* Kcal: 754- Lip: 46- Hc: 60- Pro: 30 **25**	- Menestra de verduras rehogadas - Escalope de pollo con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua *Vegetable stew* *Breaded chicken with salad* *Pear and milk* *Bread and water* Kcal: 503- Lip: 20- Hc: 60- Pro: 29 **26**	**JORNADA GASTRONÓMICA GALICIA** (Caldo gallego / Raxo con patatas fritas) / Helado) ***GALICIA GASTRONOMIC DAY*** *(Vegetables soup / Pork in garlic sauce with fries / Ice cream)* **27**	**DÍA NO LECTIVO** ***FREE DAY*** **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.
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 (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

C.E.I.P. IPLACEA **FEBRERO / FEBRUARY 2025**