

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				FIESTA DE TODOS LOS SANTOS FREE DAY 1
- Crema de calabaza con picatostes - Ragú de ternera en salsa con quinoa - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Pumpkin cream with croutons Veal ragout in sauce with quinoa Organic apple and milk Bread and water Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 4	- Lentejas guisadas con chorizo - Tortilla de york con lechuga y maíz - Mandarina y leche - Pan y agua Stewed lentils with chorizo Ham omelet with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 618- Lip: 32- Hc: 59- Pro: 30 5	- Brócoli gratinado con bechamel - Pollo estofado con patata y verduras - Naranja y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken in sauce with vegetables and potatoes Orange and milk Bread and water Kcal: 637- Lip: 36- Hc: 53- Pro: 38 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Pear and milk Bread and water Kcal: 671- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 36 7	- Coditos con tomate y queso - Bacalao con tomate con lechuga y tomate - Actimel - Pan integral y agua Pasta in tomato sauce with cheese Cod in tomato sauce with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 773- Lip: 34- Hc: 78- Pro: 41 8
- Judías verdes rehogadas - Lomo de Sajonia con lechuga ecológica y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed green beans Ham fillet with organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 581- Lip: 25- Hc: 69- Pro: 26 11	- Garbanzos guisados con tomate - Filete de merluza en salsa con champiñones rehogados - Uvas y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with tomato Hake in sauce with mushrooms Grapes and milk Bread and water Kcal: 554- Lip: 25- Hc: 64- Pro: 29 12	- Crema de calabacín - Albóndigas en salsa con patatas cuadro - Manzana y leche - Pan y agua Zucchini cream Meatballs in sauce with fries Apple and milk Bread and water Kcal: 570- Lip: 34- Hc: 63- Pro: 14 13	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Solla al horno con verduritas al vapor - Naranja y leche - Pan y agua Whole macaroni in tomato sauce with turkey Baked sole with vegetables Orange and milk Bread and water Kcal: 612- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 25 14	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Tortilla de queso con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua Stewed beans with carrots Cheese omelet with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 670- Lip: 40- Hc: 62- Pro: 27 15
- Arroz blanco con salsa de tomate - Merluza en salsa verde con guisantes - Pera y leche - Pan y agua Rice in tomato sauce Hake in green sauce with peas Pear and milk Bread and water Kcal: 667- Lip: 23- Hc: 99- Pro: 21 18	- Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de pollo al ajillo con pimientos asados - Plátano y leche - Pan y agua Stewed lentils with carrots Chicken fillet in garlic sauce with peppers Banana and milk Bread and water Kcal: 682- Lip: 27- Hc: 84- Pro: 36 19	- Crema de verduras naturales - Croquetas de bacalao con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Vegetables cream Cod croquettes with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 491- Lip: 21- Hc: 69- Pro: 13 20	- Patatas guisadas con calamares - Hamburguesa de ternera con salsa de tomate - Manzana y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Hamburger in tomato sauce Apple and milk Bread and water Kcal: 666- Lip: 43- Hc: 51- Pro: 24 21	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Whole bread and water Kcal: 681- Lip: 25- Hc: 72- Pro: 40 22
- Espaguetis integrales con tomate y atún - Rape al horno con rodajas de tomate - Plátano y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with tuna Baked monkfish with tomato salad Banana and milk Bread and water Kcal: 658- Lip: 20- Hc: 80- Pro: 32 25	- Judías pintas estofadas - Cinta de lomo a la plancha con patatas al vapor - Naranja y leche - Pan y agua Stewed black beans Pork loin with potatoes Orange and milk Bread and water Kcal: 574- Lip: 25- Hc: 70- Pro: 35 26	- Sopa de picadillo con fideos - Salmón al horno con tomates cherry - Manzana y leche - Pan y agua Chicken soup Baked salmon with tomatoes Apple and milk Bread and water Kcal: 583- Lip: 27- Hc: 56- Pro: 32 27	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patata con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua Stewed peas with ham Spanish omelet with ratatouille Pear and milk Bread and water Kcal: 590- Lip: 35- Hc: 56- Pro: 24 28	JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA (Tortellini con tomate y queso / Pollo a la cacciottara / Helado) ITALIAN GASTRONOMY DAY (Tortellini in tomato sauce / Chicken in sauce with vegetables / 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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

C.E.I.P. IPLACEA

NOVIEMBRE / NOVEMBER 2024

Imagen de pikisuperstar en Freepik