



| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|--|---|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y york - Filete de halibut con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p><i>Spaghetti in tomato sauce with ham Flounder fillet with salad Orange and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 557- Lip: 19- Hc: 79- Pro: 26 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana eco y leche - Pan y agua <p><i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Organic apple and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes - Pollo al curry con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua <p><i>Leeks cream with croutons Chicken curry with mushrooms Banana and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 675- Lip: 33- Hc: 74- Pro: 32 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur - Pan integral y agua <p><i>Stewed rice with squid Hake in green sauce with peas Yogurt Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 793- Lip: 33- Hc: 96- Pro: 29 4</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de tomate - Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Green beans in tomato sauce Meatballs in sauce with potatoes Pear and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 433- Lip: 17- Hc: 69- Pro: 15 7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria - Solla al horno con rodajas de tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>Stewed beans with carrots Baked sole with tomato salad Apple and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 488- Lip: 23- Hc: 60- Pro: 24 8</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <p><i>Stewed potatoes with pork Tuna omelette with salad Orange and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 600- Lip: 27- Hc: 75- Pro: 22 9</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Bacalao al horno con tomate - Sandía y leche - Pan y agua <p><i>Macaroni in tomato sauce with cheese Baked cod with tomato Watermelon and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 674- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 37 10</p> | <p>FIESTA DE LA HISPANIDAD (Totopos gratinados con queso (Nachos) / Tinga de pollo con frijoles (Tacos de pollo) / Helado)</p> <p>HISPANIC CELEBRATION (Tortilla chips with cheese/ Chicken tinga / Ice cream)</p> <p>11</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro - Palometa al horno con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>Stewed rice with pork Permit fillet with salad Apple and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 633- Lip: 26- Hc: 80- Pro: 21 14</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Sauteed broccoli Spanish omelette with ratatouille Pear and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 593- Lip: 40- Hc: 47- Pro: 24 15</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con arroz - Rape a la naranja con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua <p><i>Stewed lentils with rice Monkfish in orange sauce with salad Tangerine and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 16</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lacón a la gallega con patatas al vapor - Plátano y leche - Pan y agua <p><i>Zucchini cream Baked ham with potatoes Banana and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 645- Lip: 34- Hc: 68- Pro: 25 17</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan integral y agua <p><i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 671- Lip: 23- Hc: 72- Pro: 39 18</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con costillas - Caprichos de calamar con lechuga eco y tomate - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Stewed rice with ribs Fried squid with organic salad Pear and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 718- Lip: 26- Hc: 96- Pro: 27 21</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas guisadas con chorizo - Ragú de pavo en salsa con zanahorias baby - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>Stewed black beans with chorizo Turkey in sauce with carrots Apple and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 69- Pro: 47 22</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda de puerro y zanahoria - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p><i>Stewed potatoes with leek and carrot Chicken hamburger with tomato salad Orange and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 622- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 38 23</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla de queso con chips de berenjena - Mandarina y leche - Pan y agua <p><i>Stewed chickpeas with spinach Cheese omelette with fried aubergines Tangerine and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 657- Lip: 42- Hc: 60- Pro: 24 24</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines a la napolitana con albahaca - Fogonero en salsa con lechuga y maíz - Yogur - Pan integral y agua <p><i>Noodles in tomato sauce with basil Grouper fillet with salad Yogurt Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 637- Lip: 23- Hc: 79- Pro: 33 25</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con calabaza - Salmón en papillote con verduras al vapor - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Stewed lentils with pumpkin Baked salmon with steamed vegetables Pear and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 682- Lip: 33- Hc: 69- Pro: 35 28</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Filete de pollo al ajillo con quinoa - Plátano y leche - Pan y agua <p><i>Carrots cream Chicken fillet with quinoa Banana and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 603- Lip: 22- Hc: 83- Pro: 27 29</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Merluza rebozada con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua <p><i>Stewed beans with vegetables Battered hake with salad Orange and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 574- Lip: 24- Hc: 72- Pro: 32 30</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Ternera en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>Vegetable stew Veal in sauce with fries Apple and milk Bread and water</i></p> <p>Kcal: 658- Lip: 34- Hc: 61- Pro: 36 31</p> |  <p>GASTROSER GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.</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.

C.E.I.P. IPLACEA

OCTUBRE / OCTOBER 2024

Imagen de pikisuperstar en Freepik