

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
- Espaguetis con tomate y queso - Boquerón en tempura con lechuga eco y zanahoria - Melón y leche - Pan y agua Spaghetti in tomato sauce with cheese Battered anchovies with organic salad Cantaloupe and milk Bread and water Kcal: 630- Lip: 24- Hc: 79- Pro: 30 9	- Ensalada de alubias con tomate y pepino - Lomo de Sajonia con champiñón rehogado Beans salad Ham fillet with mushrooms Apple and milk Bread and water Kcal: 610- Lip: 34- Hc: 51- Pro: 29 10	- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con pimientos asados Green beans in tomato sauce Spanish omelet with peppers Orange and milk Bread and water Kcal: 508- Lip: 32- Hc: 48- Pro: 17 11	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Nectarina y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Nectarine and milk Bread and water Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 12	- Crema de calabacín - Salmón al horno con patatas al vapor Zucchini cream Baked salmon with potatoes Yogurt Whole bread and water Kcal: 571- Lip: 31- Hc: 48- Pro: 29 13
- Guisantes rehogados con cebolla y bacon - Bacalao en salsa con ensalada con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Stewed peas with bacon Cod in sauce with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 657- Lip: 31- Hc: 59- Pro: 44 16	- Macarrones integrales con tomate y atún - Tortilla francesa con tomate cherry Whole macaroni in tomato sauce with tuna Omelet with tomato salad Pear and milk Bread and water Kcal: 715- Lip: 31- Hc: 92- Pro: 27 17	- Patatas guisadas con costillas - Solla a la naranja con lechuga y pepino Stewed potatoes with ribs Sole in orange sauce with salad Apple and milk Bread and water Kcal: 590- Lip: 35- Hc: 47- Pro: 24 18	- Gazpacho andaluz - Albóndigas en salsa con quinoa Gazpacho soup Meatballs in sauce with quinoa Watermelon and milk Bread and water Kcal: 452- Lip: 23- Hc: 55- Pro: 12 19	- Lentejas guisadas con calabaza - Filete de pollo a la plancha con zanahorias baby - Maxi petit - Pan integral y agua Stewed lentils with pupmkin Chicken fillet with carrots Petit suisse Whole bread and water Kcal: 541- Lip: 18- Hc: 62- Pro: 37 20
- Menestra de verduras rehogadas - Magro de cerdo en salsa con patatas cuadro Vegetable stew Pork in saice with fries Banana and milk Bread and water Kcal: 667- Lip: 35- Hc: 74- Pro: 26 23	- Fideuá de verduras - Taquitos de mero al horno con berenjenas a la plancha - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Vegetables fideuá Baked grouper with aubergines Organic apple and milk Bread and water Kcal: 675- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 21 24	- Garbanzos guisados con espinacas - Tortilla de york con champiñones rehogados - Naranja y leche - Pan y agua Chickpeas with spinachs Ham omelet with mushrooms Orange and milk Bread and water Kcal: 584- Lip: 30- Hc: 65- Pro: 25 25	- Canelones de atún gratinados al horno - Rape en salsa marinera con lechuga y tomate - Yogur - Pan y agua Tunna cannelloni au gratin Monkfish in sauce with salad Yogurt Bread and water Kcal: 735- Lip: 24- Hc: 92- Pro: 42 26	JORNADA GASTRONÓMICA VASCA (Sopa vasca de ajo / Sukalki (Guiso de carne con patata y verduras) / Helado) BASQUE GASTRONOMIC DAY (Garlic soup / Veal in sauce with vegetables / Ice cream) 27
- Lentejas estofadas con zanahoria - Hamburguesa de ternera a la plancha con arroz integral salteado - Pera y leche - Pan y agua Stewed lentils with carrots Hamburger with sautéed whole rice Pear and milk Bread and water Kcal: 664- Lip: 30- Hc: 88- Pro: 23 30	BIENVENID@S DE NUEVO!!			

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

SEPTIEMBRE / SEPTEMBER 2024