

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Lomo de Sajonia con arroz salteado</li> <li>- Plátano y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 805- Lip: 38- Hc: 92- Pro: 32 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro</li> <li>- Bocaditos de atún al huevo con rodajas de tomate</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 693- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 44 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes con jamón</li> <li>- Filete de pollo con patatas fritas</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 32- Hc: 58- Pro: 40 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con chorizo</li> <li>- Ventresca de merluza al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 750- Lip: 38- Hc: 71- Pro: 48 4</p>
<p>FESTIVO</p> <p>7</p>	<p>FESTIVO</p> <p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz milanese con magro y guisantes</li> <li>- Rabas de calamar con lechuga ecológica</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 760- Lip: 30- Hc: 93- Pro: 30 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo: garbanzos, carne, etc</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 937- Lip: 43- Hc: 92- Pro: 53 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Pollo asado al horno con patatas panadera</li> <li>- Naranja y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 635- Lip: 33- Hc: 56- Pro: 36 11</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos integrales con tomate y chorizo</li> <li>- Medallón de merluza con lechuga y maíz</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 764- Lip: 32- Hc: 89- Pro: 36 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa con calabacín</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 604- Lip: 29- Hc: 64- Pro: 26 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras naturales</li> <li>- Cola de bacalao en salsa con guisantes</li> <li>- Fruta ecológica y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 690- Lip: 42- Hc: 53- Pro: 31 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con fideos</li> <li>- Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor</li> <li>- Manzana y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 775- Lip: 29- Hc: 86- Pro: 31 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Salchichas de pavo con verduras salteadas</li> <li>- Pera y leche</li> <li>- Pan integral y agua</li> </ul> <p>Kcal: 943- Lip: 50- Hc: 101- Pro: 28 18</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con costillas</li> <li>- Platija empanada con lechuga y tomate</li> <li>- Mandarina y leche</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 835- Lip: 49- Hc: 63- Pro: 39 21</p>	<p><b>Menú especial Navidad</b> (Entremeses variados con ensaladilla rusa/ Nuggets de pollo con patatas chips / Profiteroles / Dulces navideños)</p> <p>22</p>	<p><b>FELIZ NAVIDAD!!</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 (niños).

**C.E.I.P. ANTONIO MACHADO**

**DICIEMBRE - 2020**