


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b>  3  - Espaguetis integrales con tomate y salchichas - Rabas de calamar con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua  Kcal: 786- Lip: 33- Hc: 94- Pro: 36 <b>10</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>  4  - Salmorejo cordobés - Cinta de lomo con calabacín a la plancha - Actimel - Pan y agua  Kcal: 593- Lip: 32 - Hc: 50- Pro: 28 <b>11</b>	- Ensalada de pasta con atún y maíz - Taquitos de merluza con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 831- Lip: 36- Hc: 94- Pro: 38 <b>5</b>  - Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 937- Lip: 43- Hc: 92- Pro: 53 <b>12</b>	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con arroz - Yogur - Pan y agua  Kcal: 697- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35 <b>6</b>  - Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua  Kcal: 650- Lip: 36- Hc: 61- Pro: 26 <b>13</b>	- Ensaladilla rusa de patata, atún, zanahoria, etc. - Solla en salsa de tomate con lechuga - Naranja y leche - Pan integral y agua  Kcal: 607- Lip: 30- Hc: 61- Pro: 30 <b>7</b>  - Arroz guisado con magro y verduras - Halibut al ajillo con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan integral y agua  Kcal: 845- Lip: 34- Hc: 111- Pro: 29 <b>14</b>
- Macarrones con tomate y queso gratinados - Taquitos de jamón y queso con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua  Kcal: 804- Lip: 40- Hc: 92- Pro: 34 <b>17</b>	- Lentejas guisadas con zanahoria - Filete de pollo con champiñones rehogados - Yogur - Pan y agua  Kcal: 611- Lip: 24- Hc: 65- Pro: 38 <b>18</b>	- Guisantes rehogados con jamón - Bacalao al horno con lechuga y tomate - Fruta ecológica y leche - Pan y agua  Kcal: 657- Lip: 31- Hc: 59- Pro: 44 <b>19</b>	- Garbanzos estofados con chorizo - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 827- Lip: 39- Hc: 95- Pro: 36 <b>20</b>	- Crema de zanahorias - Salmón al horno con berenjenas - Fresas y leche - Pan integral y agua  Kcal: 757- Lip: 46- Hc: 63- Pro: 31 <b>21</b>
<b>DÍA NACIONAL DEL CELÍACO</b> (Coditos con tomate y chorizo/ Bacalao al horno con lechuga ecológica/ Pera y leche)  <b>24</b>	- Ensalada de alubias con tomate y maíz - Tortilla de york con lechuga - Yogur - Pan y agua  Kcal: 536- Lip: 29- Hc: 49- Pro: 22 <b>25</b>	- Crema de calabaza con picatostes - Salchichas de pavo con puré de patatas - Plátano y leche - Pan y agua  Kcal: 877- Lip: 50- Hc: 89- Pro: 27 <b>26</b>	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Pera y leche - Pan y agua  Kcal: 937- Lip: 43- Hc: 92- Pro: 53 <b>27</b>	- Patatas guisadas con magro - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan integral y agua  Kcal: 689- Lip: 36- Hc: 63- Pro: 34 <b>28</b>
<b>Menú especial de cumpleaños</b> (Canelones de atún gratinados al horno/ Hamburguesa completa con patatas chips / Helado)  <b>31</b>				

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**

**MAYO 2021**

