

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

BIENVENID@S DE NUEVO! – WELCOME BACK!



<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate y salchichas de pavo - Taquitos de merluza con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey</i> <i>Hake nuggets with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 815- Lip: 34- Hc: 100- Pro: 37 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con espinacas - Escalopines de ternera con puré de patatas - Yogur - Pan y agua <p><i>Stewed chickpeas with spinachs</i> <i>Veal fillets with mashed potatoes</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 713- Lip: 31- Hc: 72- Pro: 45 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro - Fogonero en salsa con guisantes - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>Stewed rice with pork</i> <i>Fish in sauce with peas</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 873- Lip: 39- Hc: 104- Pro: 29 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua <p><i>Zucchini cream</i> <i>Chicken legs in sauce with mushrooms</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 805- Lip: 41- Hc: 81- Pro: 39 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo - Tortilla de patatas con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan integral y agua <p><i>Stewed lentils with chorizo</i> <i>Spanish omelette with tomato salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 817- Lip: 45- Hc: 75- Pro: 36 15</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos carbonara con nata y bacon - Filete de halibut al horno con lechuga - Mandarina y leche - Pan y agua <p><i>Pasta carbonara with cream and bacon</i> <i>Baked fish with salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 985- Lip: 54- Hc: 94- Pro: 36 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Yogur - Pan y agua <p><i>Cocido soup</i> <i>Cocido: cheackpeas, meat, etc.</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 845- Lip: 45- Hc: 92- Pro: 50 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con calamares - Cinta de lomo con berenjenas a la plancha - Fruta ecológica y leche y leche - Pan y agua <p><i>Stewed potatoes with squid</i> <i>Pork loin with aubergines</i> <i>Organic fruit and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 855- Lip: 54- Hc: 57- Pro: 42 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con verduras - Tortilla de york con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Stewed beans with vegetables</i> <i>Ham omelette with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 692- Lip: 36- Hc: 76- Pro: 31 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de tomate - Salmón al horno con lechuga - Naranja y leche - Pan integral y agua <p><i>Green beans in tomato sauce</i> <i>Baked salmon with salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 624- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 33 22</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de quesos - Merluza rebozada al ajo y perejil con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Pasta in cheese sauce</i> <i>Breaded hake with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 774- Lip: 30- Hc: 98- Pro: 17 25</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria - Tortilla de bonito con lechuga ecológica - Yogur - Pan y agua <p><i>Stewed lentils with carrots</i> <i>Tunna omelette with organic salad</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 607- Lip: 27- Hc: 64- Pro: 30 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coliflor gratinada - Albóndigas de ternera en salsa con patatas - Plátano y leche - Pan y agua <p><i>Grated cauliflower</i> <i>Meatballs in sauce with fries</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 771- Lip: 41- Hc: 92- Pro: 27 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Solía al horno con lechuga y tomate - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>Chicken soup</i> <i>Grilled sole with salad</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 716- Lip: 32- Hc: 68- Pro: 44 28</p>	<p>Menú especial de cumpleaños (Crema de zanahorias/ Hamburguesa completa con patatas chips / Helado)</p> <p>Birthday's special meal (Carrots cream/ Hamburgers with fries / Ice cream)</p> <p>29</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. GUERNICA

ENERO / JANUARY – 2021