


LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y chorizo - Taquitos de merluza rebozados con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua <p><i>Whole spaghetti in tomato sauce with chorizo</i> <i>Battered hake cubes with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 706- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 32 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Manzana eco - Pan y agua <p><i>Cocido soup</i> <i>Cocido: cheackpeas, meat, etc.</i> <i>Organic apple</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 680- Lip: 23- Hc: 74- Pro: 35 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pollo en pepitoria con patatas panaderas - Uvas - Pan y agua <p><i>Zucchini cream</i> <i>Chicken in sauce with potatoes</i> <i>Grapes</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 671- Lip: 38- Hc: 60- Pro: 32 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz negro con calamares - Salmón en papillote con verduras al vapor - Mandarina - Pan y agua <p><i>Black rice with squid</i> <i>Baked salmon with vegetables</i> <i>Tangerine</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 776- Lip: 36- Hc: 82- Pro: 32 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas eco guisadas con calabaza - Tortilla de york con zanahorias asadas - Yogur - Pan integral y agua <p><i>Stewed organic lentils with pumpkin</i> <i>Ham omelet with roasted carrots</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 618- Lip: 30- Hc: 62- Pro: 30 14</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo a la naranja con patatas cuadro - Manzana y leche - Pan y agua <p><i>green beans in tomato sauce</i> <i>Pork in orange sauce with fries</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 497- Lip: 28- Hc: 44- Pro: 25 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Merluza en salsa verde con guisantes - Plátano - Pan y agua <p><i>Chicken fideuá</i> <i>Hake in sauce with peas</i> <i>Banana</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 830- Lip: 31- Hc: 117- Pro: 27 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas con verduras - Tortilla de atún con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua <p><i>Stewed beans with vegetables</i> <i>Tuna omelet with tomato salad</i> <i>Tangerine</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 501- Lip: 24- Hc: 59- Pro: 26 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Ragú de pavo con arroz integral salteado - Pera - Pan y agua <p><i>Vegetables cream</i> <i>Turkey ragout with sautéed whole rice</i> <i>Pear</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 637- Lip: 29- Hc: 68- Pro: 35 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Rape al horno con verduritas salteadas - Yogur - Pan integral y agua <p><i>Stewed potatoes with ribs</i> <i>Baked monkfish with sautéed vegetables</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 669- Lip: 37- Hc: 52- Pro: 34 21</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con pollo y verduras - Solla al horno con berenjenas fritas - Mandarina y leche - Pan y agua <p><i>Whole macaroni with chicken and vegetables</i> <i>Baked sole with aubergines</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 582- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 25 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado con queso y bechamel - Escalopines de ternera con patatas a lo pobre - Pera - Pan y agua <p><i>Broccoli gratin with cheese</i> <i>Veal fillets with sautéed potatoes</i> <i>Pear</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 592- Lip: 32- Hc: 48- Pro: 40 25</p>	<p>Jornada gastronómica vasca (Porrusalda / Bacalao a la vizcaína con piperrada / Naranja)</p> <p>Basque gastronomic day (Stewed potatoes and leeks / Baked codfish with peppers / Orange)</p> <p>Kcal: 695- Lip: 38- Hc: 52- Pro: 42 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos eco con espinacas - Tortilla de patatas con pisto - Manzana eco - Pan y agua <p><i>Stewed organic chickpeas with spinach</i> <i>Potato omelet with ratatouille</i> <i>Organic apple</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 679- Lip: 42- Hc: 64- Pro: 22 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Pollo cremoso en salsa con champiñones y quinoa - Yogur - Pan integral y agua <p><i>Carrots cream</i> <i>Chicken cubes in sauce with mushrooms and quinoa</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i></p> <p>Kcal: 710- Lip: 36- Hc: 70- Pro: 34 28</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Risotto a la carbonara - Hamburguesa en salsa de tomate con calabacín a la plancha - Helado - Pan y agua <p><i>Risotto carbonara</i> <i>Hamburger in tomato sauce with zucchini</i> <i>Ice cream</i> <i>Bread and water</i></p> <p>Kcal: 811- Lip: 39- Hc: 101- Pro: 19 31</p>	<p>FELIZ AÑO NUEVO!!!</p> <p>HAPPY NEW YEAR!!!</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 - 2022