

LUNES



- Macarrones integrales con tomate y chorizo
- Merluza al horno con lechuga y zanahoria
- Mandarina y leche
- Pan y agua

Kcal: 633- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 28
5

- Coditos gratinados con tomate y queso
- Bacalao al horno con lechuga y pepino

- Melón y leche
- Pan y agua

Kcal: 696- Lip: 29- Hc: 74- Pro: 38
12

- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Merluza en salsa con lechuga y tomate

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 701- Lip: 30- Hc: 91- Pro: 26
19

- Fideuá de verduras
- Boquerón en tempura con lechuga y pepino
- Sandía y leche
- Pan y agua

Kcal: 815- Lip: 35- Hc: 93- Pro: 33
26

MARTES



- Crema de calabaza con picatostes
- Albóndigas en salsa con cuscús

- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 597- Lip: 30- Hc: 80- Pro: 15
6

- Guisantes rehogados con jamón
- Pollo a la plancha con quinoa salteada

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 514- Lip: 17- Hc: 64- Pro: 34
13

- Garbanzos guisados con tomate y verduras
- Ragú de pavo en salsa con zanahorias

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 727- Lip: 27- Hc: 93- Pro: 42
20

- Lentejas estofadas con calabaza
- Tortilla de queso con lechuga y maíz

- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 651- Lip: 37- Hc: 60- Pro: 26
27

MIÉRCOLES

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
7

- Crema de verduras naturales
- Huevos revueltos con bacon y lechuga y zanahoria
- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 572- Lip: 36- Hc: 49- Pro: 19
14

- Patatas guisadas con costillas
- Tortilla de bonito con lechuga y maíz

- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 591- Lip: 32- Hc: 55- Pro: 26
21

- Arroz guisado con calamares
- Magro con salsa de tomate y patatas fritas

- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 873- Lip: 44- Hc: 93- Pro: 30
28

JUEVES

FIESTA DEL TRABAJO

1

- Brócoli gratinado con bechamel
- Tortilla de patatas con lechuga y tomate

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 616- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 25
8

- Judías blancas estofadas con verduras
- Gallo al horno con lechuga y maíz

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 597- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 28
15

- Menestra de verduras rehogadas
- Jamoncitos de pollo al horno con patata asada
- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 596- Lip: 31- Hc: 56- Pro: 33
22

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
29

VIERNES

FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

2

- Lentejas guisadas con zanahoria
- Salmón a la naranja con lechuga y maíz

- Yogur de sabores
- Pan integral y agua

Kcal: 710- Lip: 36- Hc: 64- Pro: 38
9

- Judías verdes rehogadas
- Cinta de lomo con rodajas de tomate

- Actimel
- Pan y agua

Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 50- Pro: 23
16

- Judías pintas con arroz
- Filete de rape en salsa con lechuga y zanahoria
- Yogur de sabores
- Pan integral y agua

Kcal: 615- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 35
23

- Arroz con salsa de tomate
- Bacalao al horno con lechuga y zanahoria

- Actimel
- Pan integral y agua

Kcal: 673- Lip: 24- Hc: 80- Pro: 33
30

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 (**Véase el recetario en el QR**).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

C.E.I.P. NUESTRA SRA. DEL VAL

MAYO 2025