

## ALÉRGENOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p>Todos los días habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</p>					
<p><b>DÍA 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●</li> <li>Alubias pintas con arroz integral ●</li> <li>Escalope vienes con puré de patatas ●●●●●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Coliflor con bechamel ●●</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate, tortilla francesa con jamón york, fruta.</p>	<p><b>DÍA 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada César ●●●●</li> <li>Macarrones ECO carbonara</li> <li>Pescado de lonja (bacaladilla) con verduras en crudité ●</li> <li>Yogur/ Fruta ●</li> <li>R. Acelgas salteadas</li> <li>Pan integral ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, filete de ternera plancha, lácteo</p>	<p><b>DÍA 3</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Frutas y hortalizas frescas 5 al día</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●</li> <li>Sopa de fideos con garbanzos ●●●</li> <li>Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Espinacas al ajillo</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Mezclum con manzana y tomates cherry ●</li> <li>Arroz cubana con tomate.</li> <li>Huevo cocido con salchicha fresca. ●●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Brocoli al ajillo</li> <li>Pan integral ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñón, merluza con guisantes y patatas. yogur</p>	<p><b>DÍA 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●</li> <li>Entremeses variados (con empanadilla de horno) ●●●●</li> <li>Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Judías verdes</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Revuelto de atún, Ensalada completa, fruta</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: 780 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,9 g HC: 79,8 g</p>
<p><b>DÍA 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Mezclum con manzana y tomates cherry ●</li> <li>Lentejas ECO Castellana</li> <li>Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Espinacas con bechamel ●●</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Pure de salmón y zanahoria, pescado azul, yogur.</p>	<p><b>DÍA 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. ●●</li> <li>Ensalada de pasta tricolor ●●●</li> <li>Merluza al horno sobre cama de patatas ●</li> <li>Helado / Fruta ●●</li> <li>R. Coliflor al ajillo</li> <li>Pan integral ●</li> <li>●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñón, filete carne plancha con guarnición verduras, fruta.</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas. ●</li> <li>Puré de calabacín ●</li> <li>Fajitas de pollo con patatas fritas ●</li> <li>Fruta del tiempo.</li> <li>R. Puré de calabacín</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada César ●●●●</li> <li>Arroz tres delicias con guisantes</li> <li>Tortilla de calabacín con porción de queso ●●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Brocoli con bechamel ●●</li> <li>Pan integral ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta.</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja. ●●</li> <li>Lasaña de atún. ●●●●</li> <li>Pescado de Lonja (Boquerón) con tomatitos cherry. ●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Acelgas salteadas</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de espinacas, filete de ternera plancha, fruta.</p>	
<p><b>DÍA 15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●</li> <li>Olleta Alicantina</li> <li>Merluza al horno sobre cama de patatas ●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Puré de verduras</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, filete de ternera plancha, lácteo</p>	<p><b>DÍA 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Mezclum con manzana y tomates cherry ●</li> <li>Fideua con gambita y calamar ●●●●●</li> <li>Loncha de jamon york, loncha de queso y croquetas de jamón ●●●●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Espinacas al ajillo</li> <li>Pan integral ●</li> <li>●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Revuelto de atún, Ensalada completa, fruta</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada César ●●●●</li> <li>Lentejas con verduritas ●●</li> <li>Tortilla española con ratatouille ●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Coliflor al ajillo</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. ●●</li> <li>Ensalada de pasta ●●●</li> <li>Hamburguesa plancha con salteado de judías verdes ●●●●●</li> <li>Fruta del tiempo</li> <li>R. Brocoli al ajillo</li> <li>Pan integral ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> crema de calabaza, pescado al horno, yogur</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja. ●●</li> <li>Sopa de fideos integrales con garbanzos. ●●●</li> <li>Lomo jardinera</li> <li><b>HELADO Y REFRESCOS</b> ●●</li> <li>R. Acelgas salteadas</li> <li>Pan ●</li> </ul> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, filete de ternera plancha, lácteo</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: 790 Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 32,4 g HC: 78,8 g</p>