

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3°


CURSO 2017-2018

1ª SEMANA DICIEMBRE

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º PLATO	Macarrones a la boloñesa	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria	FIESTA DE LA CONSTITUCIÓN y FIESTA DE LA INMACULADA		
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN			
2º PLATO	Fletán+ Ensalada:	Caballa con ketchup, y ensalada			
ALERGENOS	PESCADO	PESCADO			
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada			
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco			
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN			
BEBIDA	AGUA	AGUA			

2ª SEMANA DE DICIEMBRE

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º PLATO	Macarrones con atún	Cocido con garbanzos	Sopa De albóndigas	Potaje de judías	Sopa de pescado
ALERGENOS	PESCADO	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	PESCADO
2º PLATO	Croquetas de pollo con ensalada	Carne de pringá, y ensalada variada	Calamares a la riojana, ensalada	Bacalao al horno, tomate aliñado	Salchichas de pavo/pollo, con ensalada
ALERGENOS	GLUTEN	SULFITOS	PESCADO	PESCADO	GLUTEN
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	lácteo
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

3ª SEMANA DICIEMBRE					
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º PLATO	Patatas con alcachofas	Crema de calabacín	Lentejas con verduras	Arroz a la cubana	 <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>“ FELICES FIESTAS “</p>
ALERGENOS	GLUTEN	APIO	APIO	GLUTEN	
2º PLATO	Palitos de merluza: Ensalada	Ternera en salsa con champiñones	Boquerones al horno, ensalada	Magro de pavo, ensalada	
ALERGENOS	PESCADO	APIO	PESCADO	SULFITOS	
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral	1 rebanada de pan blanco	
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	

- Todos los menús van acompañados con la cantidad de pan correspondiente.

Bases para la elaboración de cenas.

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño/a.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 veces a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos (pasta, arroz, patata, sopas)

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado.
 - 1 o 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundo platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza---