

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3º CURSO 2017-2018

1ª SEMANA DE ENERO (DEL 8 AL 12)

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º PLATO	Sopa de picadillo con carne de pollo, huevo duro, jamón serrano, apio y puerro	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	Patatas + Alcachofas+ Menestra	Sopa de garbanzos y arroz, judías verdes, zanahoria y patata	Puré de verduras
ALERGENOS	Huevo	-	Apio	Gluten	Apio y derivados
2º PLATO	Ensalada : lechuga iceberg picada y aliñada + Croquetas de pollo	Bacalao en salsa verde + Ensalada : lechuga y tomate	Boquerones+ tomates y aceitunas	Merluza al horno y champiñones+ Tomate picado y aliñado	Pechuga Pollo a la plancha con patatas fritas
ALERGENOS	Gluten	PESCADO GLUTEN	GLUTEN PESCADO	PESCADO	LECHE GLUTEN
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	LECHE GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACION CALORICA DEL MENU				
4-7 años(420-500 kcal)	500	493	489	490	494
P/L/HdC (En g)	27/22/52	21/25/56	25/20/60	24/21/55	13/24/59
FIBRA (g)	6	5	6	7	9
8-12 año(560-660kcal)	655	658	595	625	582
P/L/HdC (En g)	35/31/60	29/33/62	30/25/64	33/25/70	19/30/60
FIBRA (g)	7	7	6	9,5	12

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3º CURSO 2017 -2018

2ª SEMANA DE ENERO (DEL 15 AL 19)

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º PLATO	Macarrones con atún y salsa de tomate triturado y cebolla	Sopa de arroz y garbanzos con carne de pollo y verduras (apio, puerro, zanahoria)	Potaje de habichuelas con arroz, patata, zanahoria y acelgas	Crema de calabacín, puerro y calabaza	Sopa de pescado
ALERGENOS	PESCADO GLUTEN	GLUTEN	-	-	PESCADO GLUTEN
2º PLATO	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate con patatas panaderas (no fritas)	Tortilla de espinacas + queso fresco	Fletan horneado y ensalada lechuga, tomate y cebolla	Solomillo+ patatas panaderas	Magro de pavo salteado + Ensalada lechuga y tomate
ALERGENOS	GLUTEN	HUEVO	PESCADO		SULFITOS
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN LECHE
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACION CALORICA DEL MENU				
4-7 años(420-500 kcal)	421	495	490	477	461
P/L/HdC (En g)	16/20/44	18/14/79	24/29/57	18/16/63	18/21/54
FIBRA (g)	8	6,5	7	9	6,5
8-12años(560-660kcal)	587	631	620	566	610
P/L/HdC (En g)	24/33/50	24/28/86	30/20/70	22/20/68	25/31/65
Fibra (g)	9	7,5	8	10,5	7.6

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

CURSO 2017 -2018

3º SEMANA DE ENERO (DEL 22 AL 26)

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º PLATO	Crema de calabacín (calabacín, puerro y cebolla)	Cocido con garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, ternera y pollo	Ensalada de pasta con delicias del mar, lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso fresco y aceitunas	Potaje de habichuelas con arroz	Sopa de pescado
ALERGENOS	Apio y derivados	Gluten	GLUTEN PESCADO LACTEOS	Gluten	GLUTEN PESCADO
2º PLATO	Lomos merluza al horno con patas horneadas	Carne del cocido (ternera y pollo) + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Tortilla de espinacas y champiñones	Bacalao a la Plancha + Ensalada de lechuga + tomate + maíz + zanahoria	Hamburguesas+ Patatas fritas
ALÉRGENOS	PESCADO	-Sulfitos	HUEVO	PESCADO	GLUTEN PESCADO LACTEOS
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN LACTEOS
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENU				
4-7 años(420-500 kcal)	477	429	433	473	446
P/L/HdC (En g)	18/16/63	27/19/38	24/19/47	24/12/62	18/8/78
FIBRA (g)	9	7	9	8	8,6
8-12años(560-660kcal)	566	633	658	650	632
P/L/HdC (En g)	22/20/68	32/37/44	32/23/87	38/22/75	23/21/91
FIBRA (g)	9,2	9	11	8	9,3

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3° CURSO 2017 -2018

4° SEMANA DE ENERO (DEL 29 ENERO AL 2 DE FEBRERO)

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1 (febrero)	VIERNES 2 (febrero)
1° PLATO	Puré de calabacín	Pisto con verdura rehogada, no frita (calabacín, guisantes, tomate, calabaza, berenjena, zanahoria, pimienta verde y roja y cebolla)	Potaje de habichuelas con zanahoria, calabacín y patata	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria + arroz	Arroz a la cubana con tomate triturado frito con ajo y poco aceite + huevo a la plancha
ALERGENOS	APIO Y DERIVADOS	-	GLUTEN	-	HUEVO
2° PLATO	Albóndigas de carne de ternera y pollo en caldo con patatas fritas	Pollo en salsa y patatas horneadas	Merluza al horno + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Rosada frita + Ensalada de lechuga, tomate, maíz, huevo, cebolla y aceitunas	Salchichas frescas de pollo o pavo al vino o a la plancha + picadillo de tomate y pimienta
ALERGENOS	HUEVO GLUTEN	SULFITOS	PESCADO	PESCADO	LACTEOS SULFITOS
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada
PAN	1 rebanada de pan blanco	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	GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACION CALORICA DEL MENU				
4-7 años(420-500 kcal)	495	497	499	493	480
P/L/HdC (En g)	25/23/46	20/24/49	24/23/42	26/24/50	14/15/77
FIBRA (g)	6	10,6	3,8	5	5
8-12 años(560-660kcal)	625	622,5	651	635	626
P/L/HdC (En g)	32/32/54	30/32/53	35/27/57	31/30/60	21/16/102
FIBRA (g)	7	11	5	4	6

- **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 segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza---