

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3º FEBRERO CURSO 17/18

DEL 5 AL 8 DE FEBREO (MENÚ 3)

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 7	VIERNES 8
1º PLATO	Patatas guisadas con judías verdes, zanahoria y alcachofas	Ensalada de pasta	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria + arroz	Puré de verduras	Arroz tipo paella
ALERGENOS	-	-		HUEVO GLUTEN	-
2º PLATO	Lenguado a la plancha + Ensalada: lechuga, tomate y queso fresco	Tortilla de espinacas y champiñones	Boquerones con ensalada de lechuga	Puntas de solomillo al horno sobre cama de patatas, calabacín y pimiento	Ensalada mixta: Zanahoria, maíz, aceituna, atún y lechuga
ALERGENOS		HUEVO	PESCADO	SULFITOS	PESCADO
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 blanco	1 rebanada de pan integral
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)	461	495	460		493
P/L/HdC (En g)	18/21/54	23/19/60	20/18/70		26/24/50
FIBRA (g)	6,5	7	9		5
8-12años(560-660kcal)	610	631	619		635
P/L/HdC (En g)	25/31/65	32/23/79	34/26/87		31/30/60
FIBRA (g)	8	9	11		4

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

CURSO 17/18

DEL 12 al 16 DE FEBRERO (MENÚ 2)

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1° PLATO	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo duro	Pisto con verdura rehogada, no frita (calabacín, guisantes, tomate, calabaza, berenjena, zanahoria, pimiento verde y rojo y cebolla)	Potaje de lentejas con zanahoria, calabacín y patata	Cazuela de fideos con marisco (pez de limón, calamares, gambas, mejillones y almejas)	Arroz a la cubana con tomate triturado frito con ajo y poco aceite + huevo a la plancha
ALERGENOS	HUEVO	-	-	PESCADO MOLUSCO CRUSTACEOS	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	Empanadillas de atún y huevo horneadas + tomate picado y aliñado	Salchichas frescas de pollo o pavo al vino o a la plancha + picadillo de tomate y pimiento
ALERGENOS	HUEVO GLUTEN	SULFITOS	PESCADO		PESCADO HUEVO 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	GLUTEN LACTEOS
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACION CALORICA DEL MENU				
4-7 años(420-500 kcal)	495	497	499	495	480
P/L/HdC (En g)	25/23/46	20/24/49	24/23/42	15/19/67	14/15/77
FIBRA (g)	6	10,6	3,8	9	5
8-12años(560-660kcal)	625	622,5	651	642	626
P/L/HdC (En g)	32/32/54	30/32/53	35/27/57	19/27/82,5	21/16/102
FIBRA (g)	7	11	5	12	6

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3º CURSO 17/18

DEL 19 AL 23 FEBRERO (MENÚ 4)

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º PLATO	Spagettis a la carbonara	Sopa de picadillo con carne de pollo, huevo duro, jamón serrano, apio y puerro	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	Puré de verduras	Menestra de verduras: calabacín, zanahoria, judías verdes, guisantes
ALERGENOS	GLUTEN	HUEVO	GLUTEN	APIO-	-
2º PLATO	Croquetas de merluza (HORNEADAS NO FRITAS)	Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada + Tortilla de patatas (la patata cocida salteada)	Boquerones/bacaladilla / calamares fritos + Tomate picado y aliñado	Hamburguesa con patatas fritas	Pechuga plancha con bechamel + patatas fritas
ALERGENOS	PESCADO GLUTEN	HUEVO	GLUTEN PESCADO LECHE	GLUTÉN LACTOSA	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)	446	500	489	490	494
P/L/HdC (En g)	18/8/78	27/22/52	25/20/60	24/21/55	13/24/59
FIBRA (g)	8,6	6	6	7	9
8-12 año(560-660kcal)	632	655	595	625	582
P/L/HdC (En g)	23/21/91	35/31/60	30/25/64	33/25/70	19/30/60
FIBRA (g)	9,3	7	6	9,5	12

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3º CURSO 17/18

Del 26 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO (MENÚ 1)

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2	
1º PLATO	Macarrones con atún	Cocido con garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, ternera y pollo	FIESTA DE ANDALUCÍA	Ensalada de pasta con delicias del mar, lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso fresco y aceitunas	Arroz a la cubana con tomate triturado frito con ajo y poco aceite + huevo a la plancha	
ALERGENOS	GLUTEN-	GLUTEN-		GLUTEN PESCADO LACTEOS	HUEVO	
2º PLATO	Fletán al horno, ensalada de lechuga aliñada	Carne del cocido (ternera y pollo) + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado		Tortilla de espinacas y champiñones	Salchichas frescas de pollo o pavo al vino o a la plancha + picadillo de tomate y pimiento	
ALÉRGENOS	PESCADO	-		HUEVO	LACTEOS 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 blanco	1 rebanada de pan blanco	
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN		GLUTEN	GLUTEN LACTEOS	
BEBIDA	AGUA	AGUA		AGUA	AGUA	
GRUPO DE EDAD	VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENU					
4-7 años(420-500 kcal)	477	429			433	480
P/L/HdC (En g)	18/16/63	27/19/38		24/19/47	14/15/77	
FIBRA (g)	9	7		9	5	
8-12años(560-660kcal)	566	633		658	626	
P/L/HdC (En g)	22/20/68	32/37/44		32/23/87	21/16/102	
FIBRA (g)	9,2	9		11	6	

LOS MENÚS PUEDEN VARIAR SEGÚN PROVEEDORES O PERSONAL COCINA

- **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---