

SEMANA DEL 5 AL 9 DE MARZO

(MENÚ 2)

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1° PLATO	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo duro	Pisto con verdura rehogada, no frita (calabacín, tomate, calabaza, berenjena, zanahoria, pimiento verde y rojo y cebolla)	Potaje de lentejas con zanahoria, calabacín y patata	Ensaladilla Rusa (patata, zanahoria, guisantes, gambas y aceitunas) con mahonesa de leche	Arroz tipo paella
ALERGENOS	HUEVO		GLUTEN	MOLUSCO	PESCADO MOLUSCO CRUSTACEOS
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	Bacalao en salsa verde + champiñones salteados	Ensalada variada: tomate, lechuga, maíz
ALERGENOS	HUEVO GLUTEN	SULFITOS	PESCADO	PESCADO	
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	447	495
P/L/HdC (En g)	25/23/46	20/24/49	24/23/42	19/19/51	15/19/67
FIBRA (g)	6	10,6	3,8	9	9
8-12años(560-660kcal)	625	622,5	651	647	642
P/L/HdC (En g)	32/32/54	30/32/53	35/27/57	31/30/65	19/27/82,5
FIBRA (g)	7	11	5	12	12

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

CURSO 2017 -2018

MARZO

SEMANA DEL 12 AL 16 (MENÚ 3)

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1° PLATO	Patatas guisadas con judías verdes, zanahoria y alcachofas	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria + arroz	Potaje de garbanzos con arroz, zanahoria y patata	Salmorejo con jamón y huevo picado	Arroz a la cubana con tomate triturado frito con ajo y poco aceite + huevo a la plancha
ALERGENOS	DERIVADO DE APIO	GLUTEN	GLUTEN	HUEVO GLUTEN	HUEVO
2° PLATO	Lenguado a la plancha + Ensalada: lechuga, tomate y queso fresco	Rosada frita + Ensalada de lechuga, tomate, maíz, huevo, cebolla y aceitunas	Bacalao a la plancha + lechuga, tomate, zanahoria rallada	Puntas de solomillo al horno sobre cama de patatas, calabacín y pimienta	Salchichas frescas de pollo o pavo al vino o a la plancha + picadillo de tomate y pimienta
ALERGENOS	PESCADO	PESCADO	PESCADO	SULFITOS	LACTEOS SULFITOS
POSTRE	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	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)	461	493	495	460	480
P/L/HdC (En g)	18/21/54	26/24/50	23/19/60	20/18/70	14/15/77
FIBRA (g)	6,5	5	7	9	5
8-12años(560-660kcal)	610	635	631	619	626
P/L/HdC (En g)	25/31/65	31/30/60	32/23/79	34/26/87	21/16/102
FIBRA (g)	8	4	9	11	6

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE MARZO

(MENÚ 4)

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º PLATO	Sopa de picadillo con carne de pollo, huevo duro, jamón serrano, apio y puerro	Salmorejo con jamón y huevo picado	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	Sopa de garbanzos y arroz, judías verdes, zanahoria y patata	Puré de verduras
ALERGENOS	HUEVO	GLUTEN HUEVO	GLUTEN	GLUTEN	DERIVADO APIO
2º PLATO	Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada + Tortilla de patatas (la patata cocida salteada)	Ensalada de pasta (pasta, lechuga iceberg, zanahoria, maíz, atún, palitos de cangrejo, tomate, aceitunas) aliñado con aceite, vinagre y sal	Boquerones/bacaladilla / calamares fritos + Tomate picado y aliñado	Bacalao en salsa verde + Ensalada 3: lechuga y tomate	Pechuga plancha con bechamel + patatas fritas
ALERGENOS	HUEVO	PESCADO GLUTEN	GLUTEN PESCADO LECHE	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