

# MENÚ DE ABRIL 2018

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3º CURSO 2017-2018					
1ª SEMANA DE ABRIL DEL 2 AL 6 MENÚ 1					
	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>1º PLATO</b>	Macarrones con atún	Sopa de arroz y garbanzos con carne de pollo y verduras (apio, puerro, zanahoria)	Cocido con garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, ternera y pollo	Patatas guisadas con alcachofas	Arroz a la cubana con tomate triturado frito con ajo y poco aceite + huevo a la plancha
<b>ALERGENOS</b>		-	-		<b>HUEVO</b>
<b>2º PLATO</b>	Nuguets de pollo y ensalada	Tortilla de espinacas y ensalada	Carne del cocido (ternera y pollo) + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Lenguados al horno y ensalada de lechuga	Salchichas frescas de pollo o pavo al vino o a la plancha + picadillo de tomate y pimiento
<b>ALÉRGICOS</b>		HUEVO		PESCADO	<b>LACTEOS SULFITOS</b>
<b>POSTRE</b>	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada
<b>PAN</b>	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
<b>GRUPO DE EDAD</b>	<b>VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENU</b>				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	477	495	429	461	480
<b>P/L/HdC (En g)</b>	18/16/63	18/14/79	27/19/38	18/21/54	14/15/77
<b>FIBRA (g)</b>	9	6,5	7	6,5	5
<b>8-12años(560-660kcal)</b>	566	631	633	610	626
<b>P/L/HdC (En g)</b>	22/20/68	24/28/86	32/37/44	25/31/65	21/16/102
<b>FIBRA (g)</b>	10,5	7,5	9	8	6

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

2º SEMANA DE ABRIL DEL 9 AL 13

Menú 1

	<b>LUNES 9</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
<b>1º PLATO</b>	Crema de calabacín (calabacín, puerro, y cebolla)	Cocido con garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, ternera y pollo	Macarrones con carne a la boloñesa	Potaje de habichuelas	Sopa de verduras con fideos y carne de pollo
<b>ALERGENOS</b>	-	-	<b>GLUTEN PESCADO LACTEOS</b>	-	<b>GLUTEN HUEVO</b>
<b>2º PLATO</b>	Lomos merluza al horno con patas horneadas	Carne del cocido (ternera y pollo) + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Tortilla de patatas y ensalada	Bacalao a la Plancha + Ensalada de lechuga + tomate + maíz + zanahoria	Croquetas de merluza fritas, ensalada
<b>ALÉRGENOS</b>	<b>PESCADO</b>	-	<b>HUEVO</b>	<b>PESCADO</b>	<b>GLUTEN PESCADO LACTEOS</b>
<b>POSTRE</b>	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur
<b>PAN</b>	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
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN LACTEOS</b>
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
<b>GRUPO DE EDAD</b>	<b>VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENU</b>				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	477	429	433	473	446
<b>P/L/HdC (En g)</b>	18/16/63	27/19/38	24/19/47	24/12/62	18/8/78
<b>FIBRA (g)</b>	9	7	9	8	8,6
<b>8-12años(560-660kcal)</b>	566	633	658	650	632
<b>P/L/HdC (En g)</b>	22/20/68	32/37/44	32/23/87	38/22/75	23/21/91
<b>FIBRA (g)</b>	9,2	9	11	8	9,3

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

3º SEMANA DEL 16 AL 19 DE ABRIL

MENÚ 3

	<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
<b>1º PLATO</b>	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
<b>ALERGENOS</b>	-	-	-	<b>HUEVO GLUTEN</b>	<b>HUEVO</b>
<b>2º PLATO</b>	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	Hamburguesa y patatas fritas
<b>ALERGENOS</b>	<b>LACTEOS SULFITOS</b>	<b>PESCADO</b>	<b>PESCADO</b>	<b>SULFITOS</b>	<b>PESCADO</b>
<b>POSTRE</b>	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada
<b>PAN</b>	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
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
<b>GRUPO DE EDAD</b>	<b>VALORACION CALORICA DEL MENU</b>				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	461	493	495	460	480
<b>P/L/HdC (En g)</b>	18/21/54	26/24/50	23/19/60	20/18/70	14/15/77
<b>FIBRA (g)</b>	6,5	5	7	9	5
<b>8-12años(560-660kcal)</b>	610	635	631	619	626
<b>P/L/HdC (En g)</b>	25/31/65	31/30/60	32/23/79	34/26/87	21/16/102
<b>FIBRA (g)</b>	8	4	9	11	6

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

4ª SEMANA DE ABRIL DEL 23 AL 27

MENÚ 4

	<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
<b>1º PLATO</b>	Sopa de picadillo con carne de pollo, huevo duro, jamón serrano, apio y puerro	Macarrones con atún y salsa de tomate triturado y cebolla	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	Sopa de garbanzos y arroz, judías verdes, zanahoria y patata	Sopa de arroz y tipo paella
<b>ALERGENOS</b>	<b>HUEVO</b>		-	-	-
<b>2º PLATO</b>	Tortilla de patatas (la patata cocida salteada) y ensalada picada y aliñada	Ensalada de lechuga, queso fresco y maíz	Boquerones/bacaladilla / calamares fritos + Tomate picado y aliñado	Bacalao en salsa verde + Ensalada 3: lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, huevos y aceitunas
<b>ALERGENOS</b>	<b>HUEVO</b>	<b>PESCADO GLUTEN</b>	<b>GLUTEN PESCADO LECHE</b>	<b>PESCADO</b>	<b>LECHE GLUTEN</b>
<b>POSTRE</b>	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Yogur
<b>PAN</b>	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
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>LECHE GLUTEN</b>
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
<b>GRUPO DE EDAD</b>	<b>VALORACION CALORICA DEL MENU</b>				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	500	477	493	490	461
<b>P/L/HdC (En g)</b>	27/22/52	18/16/63	21/25/56	24/21/55	18/21/54
<b>FIBRA (g)</b>	6	9	5	7	6,5
<b>8-12 año(560-660kcal)</b>	655	566	658	625	610
<b>P/L/HdC (En g)</b>	35/31/60	22/20/68	29/33/62	33/25/70	25/31/65
<b>FIBRA (g)</b>	7	10,5	7	9,5	7.6

Estos menús pueden cambiar según la situación del personal de cocina y/o los almacenamientos.