

# COMEDOR DE MAYO 2018

# C.E.I.P. CARLOS III

1° SEMANA DE MAYO	SEMANA DEL 30 JUNIO AL 4 DE MAYO						
	LUNES 30 abril	MARTES 1 DE MAYO	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4		
<b>1° PLATO</b>	FIESTA DE 1° DE MAYO		Sopa de picadillo	Espaguettis a la Carbonara	Puré de verduras		
<b>ALERGENOS</b>			HUEVO				
<b>2° PLATO</b>			Fingers de pollo y lechuga aliñada	Salmón a la plancha, ensalada	Empanadillas de atún y verdura		
<b>ALERGENOS</b>			LÁCTEOS-GLUTÉN	PESCADO	GLUTÉN-PESCADO		
<b>POSTRE</b>			Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur		
<b>PAN</b>			1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral	1 rebanada de pan blanco		
<b>ALERGENOS</b>			<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>		
<b>BEBIDA</b>			AGUA	AGUA	AGUA		
<b>GRUPO DE EDAD</b>			VALORACIÓN CALORICA				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>			495	461	494		
<b>P/L/HdC (En g)</b>			25/23/46	18/21/54	13/24/59		
<b>FIBRA (g)</b>			6	6,5	9		
<b>8-12años(560-660kcal)</b>			625	610	582		
<b>P/L/HdC (En g)</b>			32/32/54	25/31/65	19/30/60		
<b>FIBRA (g)</b>			7	8	12		

2ª SEMANA DE MAYO					
DEL 7 AL 12					
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>1º PLATO</b>	Ensalada de pasta: queso fresco, palitos de mar, maíz y aceitunas	Patatas guisadas con judías verdes, zanahoria y alcachofas	Potaje de garbanzos con arroz, zanahoria y patata	Salmorejo con jamón y huevo picado	Ensalada variada: lechuga, tomate, maíz, huevo, zanahoria y aceituna
<b>ALERGENOS</b>	<b>HUEVO</b>	-	-	<b>HUEVO GLUTEN</b>	-
<b>2º PLATO</b>	Pechugas empanadas de pollo + ensalada picada	Bacalao en salsa verde y lechuga	Boquerones fritos + Ensalada: lechuga, tomate y queso fresco	Puntas de solomillo al horno sobre cama de patatas, calabacín y pimiento	Hamburguesas y patatas fritas
<b>ALERGENOS</b>	<b>PESCADO</b>	<b>PESCADO</b>	<b>PESCADO</b>	<b>SULFITOS</b>	<b>LACTEOS SULFITOS</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 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>	VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENÚ				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	480	461	495	460	480
<b>P/L/HdC (En g)</b>	14/15/77	18/21/54	23/19/60	20/18/70	14/15/77
<b>FIBRA (g)</b>	5	6,5	7	9	5
<b>8-12años(560-660kcal)</b>	626	610	631	619	626
<b>P/L/HdC (En g)</b>	21/16/102	25/31/65	32/23/79	34/26/87	21/16/102
<b>FIBRA (g)</b>	6	8	9	11	6

3º SEMANA DE MAYO	DEL 14 AL 18				
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>1º PLATO</b>	Arroz a la cubana		Salmorejo con jamón y huevo picado	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	Ensaladilla de atún
<b>ALERGENOS</b>	-		<b>GLUTEN HUEVO</b>	-	<b>PESCADO</b>
<b>2º PLATO</b>	Caballa en aceite y tomate con aceitunas	ROMERÍA	Nuggets y lechuga aliñada	Merluza en salsa verde+ Ensalada variada	Magro de pavo a la plancha y picadillo de tomate
<b>ALERGENOS</b>	<b>PESCADO</b>		<b>GLUTEN PESCADO LECHE</b>	<b>PESCADO GLUTEN</b>	<b>LACTEOS SULFITOS</b>
<b>POSTRE</b>	Fruta temporada		Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur
<b>PAN</b>	1 rebanada de pan blanco		1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan integral	1 rebanada de pan blanco
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>		<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>
<b>BEBIDA</b>	AGUA		AGUA	AGUA	AGUA
<b>GRUPO DE EDAD</b>	VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENÚ				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	490		489	493	480
<b>P/L/HdC (En g)</b>	24/21/55		25/20/60	21/25/56	14/15/77
<b>FIBRA (g)</b>	7		6	5	5
<b>8-12 años(560-660kcal)</b>	625		595	658	626
<b>P/L/HdC (En g)</b>	33/25/70		30/25/64	29/33/62	21/16/102
<b>FIBRA (g)</b>	9,5		6	7	6
					480

<b>4ª SEMANA DE MAYO</b>		<b>SEMANA DEL 21 AL 25 DE MAYO</b>			
	<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
<b>1º PLATO</b>	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria rallada y tomate	Sopa de arroz y garbanzos con carne de pollo y verduras	Potaje de habichuelas con arroz, patata, zanahoria y acelgas	Lentejas guisadas con arroz, patata, zanahoria, calabacín y berenjena	
<b>ALERGENOS</b>	-	-	-	<b>PESCADO HUEVO</b>	
<b>2º PLATO</b>	Fletan horneado y ensalada lechuga, tomate y cebolla	Tortilla de espinacas y quesitos	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate con patatas panaderas (no fritas)	Boquerones fritos + Ensalada: lechuga, tomate	
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN HUEVO</b>	<b>PESCADO</b>	-	
<b>POSTRE</b>	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 integral	
<b>ALERGENOS</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>GLUTEN LECHE</b>	
<b>BEBIDA</b>	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	
<b>GRUPO DE EDAD</b>	<b>VALORACION CALORICA DEL MENU</b>				
<b>4-7 años(420-500 kcal)</b>	421	495	490	461	
<b>P/L/HdC (En g)</b>	16/20/44	18/14/79	24/29/57	18/21/54	
<b>FIBRA (g)</b>	8	6,5	7	6,5	
<b>8-12años(560-660kcal)</b>	587	631	620	610	
<b>P/L/HdC (En g)</b>	24/33/50	24/28/86	30/20/70	25/31/65	
<b>Fibra (g)</b>	9	7,5	8	7.6	

ESTOS MENÚS PUEDEN CAMBIAR POR SITUACIONES DEL PERSONAL DE COCINA Y/O ALMACENAMIENTO.