

MENÚ ÚLTIMA SEMANA DE MAYO Y JUNIO

semana de mayo	Del 28 de mayo al 1 de junio				
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1 DE JUNIO
1° PLATO	Patatas guisadas con judías verdes, zanahoria y alcachofas	Pisto con verdura rehogada, no frita (calabacín, guisantes, tomate, calabaza, berenjena, zanahoria, pimiento verde y rojo y cebolla)	Salmorejo con jamón y huevo picado	Ensaladilla Rusa (patata, zanahoria, guisantes, gambas y aceitunas) con mahonesa de leche)	Cazuela de fideos con marisco (pez de limón, calamares, gambas, mejillones y almejas
ALERGENOS	DERIVADOS DE APIO-	-	GLUTEN HUEVO	PESCADO CRUSTACEOS	PESCADO MOLUSCO CRUSTACEOS
2° PLATO	Lenguado horno + ensalada	Pollo en salsa y patatas horneadas	Nuguest y lechuga aliñada	Pechuga empanada, tomate aliñado	Empanadillas de atún y huevo horneadas + tomate picado y aliñado
ALERGENOS	SULFITOS	PESCADO	GLUTEN PESCADO LECHE	PESCADO HUEVO GLUTEN	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 integral	1 rebanada de pan blsnco
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN LACTEOS	GLUTEN LACTEOS
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENÚ				
4-7 años(420-500 kcal)	497	461	447	495	495
P/L/HdC (En g)	20/24/49	18/21/54	19/19/51	15/19/67	15/19/67
FIBRA (g)	10,6	6,5	9	9	9
8-12años(560-660kcal)	622,5	610	647	642	642
P/L/HdC (En g)	30/32/53	25/31/65	31/30/65	19/27/82,5	19/27/82,5
FIBRA (g)	11	8	12	12	12

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P CARLOS 3°						CURSO 2017 -2018					
1º SEMANA DE JUNIO DEL 4 AL 8											
	LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8		
1º PLATO	Crema de calabacín (calabacín, puerro y cebolla)		Salmorejo con jamón y huevo picado		Ensalada de pasta con delicias del mar, lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso fresco y aceitunas		Potaje de habichuelas		Arroz tipo paella		
ALERGENOS	APIO: DERIVADOS		GLUTEN HUEVO		GLUTEN LACTEOS		GLUTEN		GLUTEN PESCADO		
2º PLATO	Lomos merluza al horno con patas horneadas		Nuggets de pollo		Tortilla de espinacas y champiñones		Bacalao a la Plancha + Ensalada de lechuga + tomate + maíz + zanahoria		Ensalada variada: lechuga, tomates, aceitunas, zanahoria, maíz,		
ALÉRGENOS	PESCADO		LÁCTEOS		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 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		


2º SEMANA DE JUNIO Del 11 AL 15

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º 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)	lentejas guisadas con zanahoria, calabacín y patata	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisantes, gambas y aceitunas con mahonesa de leche)	Cazuela de fideos con marisco (pez de limón, calamares, gambas, mejillones y almejas)
ALERGENOS	-HUEVO	-	GLUTEN	PESCADO CRUSTACEOS	PESCADO MOLUSCO CRUSTACEOS
2º 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	Empanadillas de atún y huevo horneadas + tomate picado y aliñado
ALERGENOS	SULFITOS	PESCADO	PESCADO SULFITOS	PESCADO HUEVO GLUTEN	PESCADO HUEVO GLUTEN
POSTRE	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Yogur
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 LACTEOS	GLUTEN LACTEOS
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENÚ				
4-7 años(420-500 kcal)	495	461	447	495	495
P/L/HdC (En g)	25/23/46	18/21/54	19/19/51	15/19/67	15/19/67
FIBRA (g)	6	6,5	9	9	9
8-12años(560-660kcal)	622,5	610	647	642	642
P/L/HdC (En g)	30/32/53	25/31/65	31/30/65	19/27/82,5	19/27/82,5
FIBRA (g)	7	8	12	12	12

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

CURSO 2017-2018

3º SEMANA DE JUNIO

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º PLATO	Patatas guisadas con judías verdes, zanahoria y alcachofas	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria + arroz	Sopa de garbanzos con arroz, zanahoria y patata	Salmorejo con jamón y huevo picado	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ALERGENOS	-	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN HUEVO	
2º PLATO	Rosada frita + Ensalada de lechuga, tomate, maíz, huevo, cebolla y aceitunas	Bacalao al horno + Ensalada: lechuga, tomate y queso fresco	Boquerones + lechuga, tomate, zanahoria rallada	Puntas de solomillo al horno sobre cama de patatas, calabacín y pimiento	+++++
ALERGENOS	PESCADO	PESCADO	PESCADO SULFITOS	SULFITOS	FELICES VACACIONES
POSTRE	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	
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	
GRUPO DE EDAD	VALORACION CALORICA DEL MENU				
4-7 años(420-500 kcal)		493	495	460	
P/L/HdC (En g)	461	26/24/50	23/19/60	20/18/70	
FIBRA (g)	18/21/54	5	7	9	
8-12años(560-660kcal)	6,5	635	631	619	
P/L/HdC (En g)	610	31/30/60	32/23/79	34/26/87	
FIBRA (g)	25/31/65	4	9	11	