

MENÚ COMEDOR CEIP MAESTRA ÁNGELES CUESTA: NOVIEMBRE

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º PLATO	Arroz en salsa de tomate natural y guisantes	Potaje de chicharos con zanahoria, calabacín y patata	Estofado de ternera	Macarrones con salsa de tomate triturado, ajo y cebolla y carne picada de pollo y ternera	Puré de calabaza y puerro
ALERGENOS	-	-	-	GLUTEN	-
2º PLATO	Pavo en salsa de verduras con champiñones + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Croquetas de carne de cocido + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Tortilla de espinacas + Ensalada 5: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada y atún	Pez espada a la plancha + Ensalada 5: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada y atún	Albóndigas de carne de pavo en salsa de verduras con patatas fritas. + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada.
ALERGENOS	GLUTEN	PESCADO	HUEVO PESCADO	PESCADO	HUEVO LECHE
POSTRE	Manzana	Yogur	Melocotón	Pera	Manzana
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 LECHE	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
3-7 años(420-500 kcal)	495	497	499	447	474
P/L/HdC (En g)	25/23/46	20/24/49	24/23/42	19/19/51	13/20/59
FIBRA (g)	6	10,6	3,8	9	8
8-12años(560-660kcal)	625	622,5	651	647	572
P/L/HdC (En g)	32/32/54	30/32/53	35/27/57	31/30/65	19/28/60
FIBRA (g)	7	11	5	12	11

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º PLATO	Puchero de fideos con zanahoria	Cocido de garbanzos con zanahoria y judías verdes	Fideua de verduras, pescado y marisco (merluza, calamar y gambas)	Crema de calabacín (calabacín, puerro y cebolla)	Judías verdes con huevo revuelto y trocitos de jamón serrano
ALERGENOS	GLUTEN	-	GLUTEN PESCADO CRUSTACEOS MOLUSCO	-	HUEVO
2º PLATO	Tortilla de patatas Ensalada: lechuga, tomate.	Adobo de cazón frito + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Pinchitos de pollo a la plancha + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz	Merluza a la plancha con guarnición de zanahoria + Ensalada 4: Lechuga, tomate y maíz	Filetes de pollo en salsa de verduras con patatas fritas + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz
ALERGENOS	HUEVO LECHE	PESCADO	-	PESCADO	GLUTEN
POSTRE	Plátano	Yogur	Melocotón	Pera	Plátano
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 LECHE	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
3-7 años(420-500 kcal)	19/20/70	440	440	479	435
P/L/HdC (En g)	8	25/15/35	28/25/50	28/13/68	19/10/48
FIBRA (g)	589	8	8,5	8,5	8
8-12años(560-660kcal)	27/23/80	620	658	654	610
P/L/HdC (En g)	9	28/25/40	35/25/89	39/28/75	22/19/70
FIBRA (g)		9,5	10,5	9	9

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1° PLATO	Sopa de pasta (estrellitas) y verduras (judías verdes, zanahoria, apio, puerro, nabo, etc)	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria	Patatas guisadas con choco	Arroz con trocitos de pechuga de pavo, guisantes y zanahoria	Puré de calabaza y puerro
ALERGENOS	GLUTEN	-	PESCADO	-	-
2° PLATO	Tortilla de patata con una loncha de pechuga de pavo + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Rosada a la plancha + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz	Churrasquito de pollo + Ensalada 6: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada, atún y aceitunas	Merluza a la plancha + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Albóndigas de carne de pavo en salsa de verduras con patatas fritas. + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada.
ALERGENOS	HUEVO	HUEVO LECHE PESCADO	PESCADO	PESCADO	HUEVO LECHE
POSTRE	Manzana	Yogur	Melocotón	Pera	Plátano
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
3-7 años(420-500 kcal)	483	463	455	470	474
P/L/HdC (En g)	13/16/78	19/21/54	21/18/60	20/19/70	13/20/59
FIBRA (g)	5,5	6,5	7,3	7	8
8-12 años(560-660kcal)	636	610	601	629	572
P/L/HdC (En g)	22/17/18	28/31/65	31/20/79	34/28/87	19/28/60
FIBRA (g)	6,5	8	9,2	10	11

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1° PLATO	Arroz con gambas hervidas	Potaje de chicharos con zanahoria y calabacín	Macarrones con salsa de tomate triturado, ajo y cebolla y carne picada de pollo y ternera	Sopa de garbanzos y arroz, judías verdes, zanahoria y patatas	Judías verdes con huevo revuelto y trocitos de jamón serrano
ALERGENOS	CRUSTÁCEOS	-	-	-	-
2° PLATO	Pinchitos de pollo a la plancha + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Atún a la plancha + Tomate picado y aliñado	Tortilla de patatas (patatas rehogadas no fritas) + Ensalada 5: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada y atún	Pavo en salsa de verduras con champiñones + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Filetes de pollo a la plancha con champiñones y zanahoria + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz
ALERGENOS	-	PESCADO GLUTEN	HUEVO	PESCADO	-
POSTRE	Manzana	Yogur	Melocotón	Pera	Plátano
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 LECHE	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
3-7 años(420-500 kcal)	495	490	488	480	483
P/L/HdC (En g)	27/24/52	21/24/53	23/20/60	24/19/55	25/28/50
FIBRA (g)	7	6	6	6,5	5
8-12 años(560-660kcal)	650	650	594	615	635
P/L/HdC (En g)	35/28/60	29/30/59	28/25/64	33/23/70	32/39/60
FIBRA (g)	8	6,5	7	9	4