

MENÚ ESCOLAR CEIP MAESTRA ÁNGELES CUESTA
Febrero-2019

| VIERNES 1 | |
|-------------------------------|--|
| 1º PLATO | Puré de calabaza y puerro |
| ALERGENOS | - |
| 2º PLATO | Albóndigas de carne de pavo en salsa de verduras con patatas fritas. + Ensalada 1: lechuga icebert picada y aliñada. |
| ALERGENOS | HUEVO LECHE |
| POSTRE | Fruta temporada |
| PAN | 1 rebanada de pan integral |
| ALERGENOS | GLUTEN |
| BEBIDA | AGUA |
| GRUPO DE EDAD | |
| 3-7 años(420-500 kcal) | 474 |
| P/L/HdC (En g) | 13/20/59 |
| FIBRA (g) | 8 |
| 8-12 año(560-660kcal) | 572 |
| P/L/HdC (En g) | 19/28/60 |
| FIBRA (g) | 11 |

| | LUNES 25 | MARTES 26 |
|-------------------------------|--|--|
| 1º PLATO | Arroz en salsa de tomate natural y guisantes | Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria |
| ALERGENOS | - | - |
| 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 |
| ALERGENOS | GLUTEN | PESCADO |
| POSTRE | Manzana | Yogur |
| PAN | 1 rebanada de pan blanco | 1 rebanada de pan blanco |
| ALERGENOS | GLUTEN | GLUTEN LECHE |
| BEBIDA | AGUA | AGUA |
| 3-7 años(420-500 kcal) | 495 | 497 |
| P/L/HdC (En g) | 25/23/46 | 20/24/49 |
| FIBRA (g) | 6 | 10,6 |
| 8-12 años(560-660kcal) | 625 | 622,5 |
| P/L/HdC (En g) | 32/32/54 | 30/32/53 |
| FIBRA (g) | 7 | 11 |

| | LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|-------------------------------|--|---|---|--|--|
| 1º 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 | - | - | - | - |
| 2º 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 año(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 |

| | LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|
| 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 |
| GRUPO DE EDAD | VALORACION CALORICA DEL MENU | | | | |
| 3-7 años(420-500 kcal) | 483 | 463 | 455 | 470 | 483 |
| P/L/HdC (En g) | 13/16/78 | 19/21/54 | 21/18/60 | 20/19/70 | 25/28/50 |
| FIBRA (g) | 5,5 | 6,5 | 7,3 | 7 | 5 |
| 8-12 años(560-660kcal) | 636 | 610 | 601 | 629 | 635 |
| P/L/HdC (En g) | 22/17/18 | 28/31/65 | 31/20/79 | 34/28/87 | 32/39/60 |
| FIBRA (g) | 6,5 | 8 | 9,2 | 10 | 4 |

| | LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
|-------------------------------|---|---|---|--|--|
| 1° 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 |
| 2° 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 |
| GRUPO DE EDAD | VALORACIÓN CALÓRICA DEL MENU | | | | |
| 3-7 años(420-500 kcal) | 485 | 440 | 440 | 479 | 435 |
| P/L/HdC (En g) | 19/20/70 | 25/15/35 | 28/25/50 | 28/13/68 | 19/10/48 |
| FIBRA (g) | 8 | 8 | 8,5 | 8,5 | 8 |
| 8-12 años(560-660kcal) | 589 | 620 | 658 | 654 | 610 |
| P/L/HdC (En g) | 27/23/80 | 28/25/40 | 35/25/89 | 39/28/75 | 22/19/70 |
| FIBRA (g) | 9 | 9,5 | 10,5 | 9 | 9 |