


	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13		LUNES 30
1° PLATO	Potaje de garbanzos con zanahoria, calabacín y patata	Sopa de pasta estrellitas con verduras	Macarrones con salsa de tomate triturado, ajo y cebolla	Puré de calabaza y puerro	<div style="text-align: center;"> MENÚ ESCOLAR CEIP MAESTRA ÁNGELES CUESTA Septiembre 2019 </div> 	Sopa de pasta (estrellitas) y verduras (judías verdes, zanahoria, apio, puerro, nabo, etc)
ALERGENOS	-	-	GLUTEN			-
2° PLATO	Croquetas de carne de cocido + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Tortilla de espinacas + Menestra	Pez espada a la plancha + Ensalada 5: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada y atún	Albóndigas de carne de pavo cocidas en salsa de verduras con patatas fritas. + Ensalada 1: lechuga icebert picada y aliñada.		Tortilla de patata hervidas con una loncha de pechuga de pavo + Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado
ALERGENOS	PESCADO	HUEVO PESCADO	PESCADO	HUEVO LECHE		GLUTEN
POSTRE	Yogur	Mandarina	Pera	Plátano		Manzana
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 LECHE	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN		GLUTEN
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA		AGUA
GRUPO DE EDAD						
3-7 años(420-500 kcal)	497	499	447	474		495
P/L/HdC (En g)	20/24/49	24/23/42	19/19/51	13/20/59		25/23/46
FIBRA (g)	10,6	3,8	9	8		6
8-12 años(560-660kcal)	622,5	651	647	572		625
P/L/HdC (En g)	30/32/53	35/27/57	31/30/65	19/28/60	32/32/54	
FIBRA (g)	11	5	12	11	7	
Recomendación de cena	Verduras braseadas/ Bacalao en papillote/ Fruta fresca	Ensalada mixta/ Lomo de cerdo en salsa de verduras/ Fruta fresca	Pisto de verduras a la plancha/ Pinchitos de pollo/ Fruta fresca	Alcachofas en lata/ Sopa de fideos/ Fruta fresca	Crema de calabacín/ Huevo poché/ Fruta fresca	

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1° PLATO	Arroz en salsa de tomate natural y guisantes	Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y zanahoria	Patatas guisadas con choco	Arroz con trocitos de pechuga de pavo, guisantes y zanahoria	Judías verdes con huevo revuelto y trocitos de jamón serrano
ALERGENOS	GLUTEN	-	PESCADO	-	HUEVO
2° PLATO	Pavo guisado en salsa de verduras con champiñones + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Rosada a la plancha + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz.	Churrasquito de pollo a la plancha + Ensalada 6: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada, atún y aceitunas	Salmón + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada	Filetes de pollo en salsa de verduras con patatas fritas + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz
ALERGENOS	HUEVO	HUEVO LECHE PESCADO	PESCADO	PESCADO	GLUTEN
POSTRE	Manzana	Mandarina	Kiwi	Pera	Plátano
PAN	1 rebanada de pan integral	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					
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
Recomendaciones de cena	Menestra/ Lomo de cerdo a la plancha/ Fruta fresca	Ensalada mixta/ Brochetas de pavo al horno / Fruta fresca	Aliño de tomate/ Revuelto de judías verdes/ Fruta fresca	Espárragos blancos/ Sopa de fideos/ Fruta fresca	Alcachofas en lata/ Sopa de fideos/ Fruta fresca

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1° PLATO	Crema de calabacín	Potaje de chicharos con zanahoria, calabacín y patata	Fideua de verduras, pescado y marisco (merluza, calamar y gambas)	Estofado de ternera	Puré de calabaza y puerro
ALERGENOS	GLUTEN	-	GLUTEN PESCADO CRUSTACEOS MOLUSCO	-	GLUTEN
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 + Pisto con verduras hervidas y tomate triturado.	Merluza a la plancha con guarnición de zanahoria + Ensalada 4: Lechuga, tomate y maíz	Albóndigas de carne de pavo cocidas en salsa de verduras con patatas fritas. + Ensalada 1: lechuga icebert picada y aliñada.
ALERGENOS	HUEVO LECHE	PESCADO	-	PESCADO	HUEVO LECHE
POSTRE	Plátano	Pera	Mandarina	kiwi	Manzana
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	Pan blanco	Pan integral
ALERGENOS	GLUTEN	GLUTEN	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	502	399
P/L/HdC (En g)	19/20/70	25/15/35	28/25/50	9/10/99	36/20/33
FIBRA (g)	8	8	8,5	7	9
8-12años(560-660kcal)	589	620	658	632	597
P/L/HdC (En g)	27/23/80	28/25/40	35/25/89	16/17/102	49/23/42
FIBRA (g)	9	9,5	10,5	9.5	11
RECOMENDACIONES DE CENA	Dorada con verduras al horno/ Fruta fresca	Crema de puerro/ Lomo de cerdo con salsa de manzana/ Fruta fresca	Pimientos asados/ Tortilla francesa/ Fruta fresca	Sopa de pescada/Verduras braseadas/ Fruta fresca	Aliño de zanahorias/ Macarrones con tomate triturado/ fruta fresca



*Salsa de verduras: tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo y harina de maíz, todo rehogado con poco aceite.

**El pescado se podrá rotar dentro del tipo en función de la disponibilidad del proveedor