

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1° PLATO	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	-	PESCADO	-	HUEVO
2° PLATO	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 LECHE PESCADO	PESCADO	PESCADO	GLUTEN
POSTRE	Mandarina	Kiwi	Pera	Plátano
PAN	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
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD				
3-7 años(420-500 kcal)	463	455	470	474
P/L/HdC (En g)	19/21/54	21/18/60	20/19/70	13/20/59
FIBRA (g)	6,5	7,3	7	8
8-12años(560-660kcal)	610	601	629	572
P/L/HdC (En g)	28/31/65	31/20/79	34/28/87	19/28/60
FIBRA (g)	8	9,2	10	11
Recomendaciones de cena	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

**MENÚ ESCOLAR
CEIP MAESTRA
ÁNGELES
CUESTA**

Octubre 2019



	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1° PLATO	Sopa de pasta (fideos) y verduras (judías verdes, zanahoria, apio, puerro, nabo, etc)	Potaje de garbanzos con zanahoria, calabacín y patata	Arroz en salsa de tomate natural y guisantes	Macarrones con salsa de tomate triturado, ajo y cebolla	Puré de calabaza y puerro
ALERGENOS	-	-	-	GLUTEN	
2° PLATO	Pavo guisado 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 + 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.
ALERGENOS	GLUTEN	PESCADO	HUEVO PESCADO	PESCADO	HUEVO LECHE
POSTRE	Manzana	Yogur	Mandarina	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	VALORACION CALORICA DEL MENU				
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
Recomendación de cena	Crema de calabacín/ Huevo poché/ Fruta fresca	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

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1° PLATO	Crema de calabacín	Potaje de chicharos con zanahoria y calabacín	Fideua de verduras, pescado y marisco (merluza, calamar y gambas)	Estofado de ternera	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.	Merluza a la plancha con guarnición de zanahoria + Ensalada 4: Lechuga, tomate y maíz	Pinchitos de pollo a la plancha + Pisto con verduras hervidas y tomate triturado.	Adobo de cazón frito Ensalada 2: tomate natural picado y aliñado	Filetes de pollo a la plancha con champiñones y zanahoria + Ensalada 3: Lechuga, tomate y maíz
ALERGENOS	HUEVO LECHE	PESCADO	-	PESCADO	HUEVO
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
8-12 años(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

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1° PLATO	Arroz con gambas hervidas	Potaje de garbanzos con zanahoria, calabacín y patata	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	-	-	-	HUEVO
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
3-7años(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
8-12año(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
Recomendación de cena	Crema de calabacín/ Huevo poché/ Fruta fresca	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

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31
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
ALERGENOS	-	-	PESCADO	-
2° PLATO	Tortilla de patata hervidas 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 a la plancha + Ensalada 6: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada, atún y aceitunas	Salmón + Ensalada 1: lechuga iceberg picada y aliñada
ALERGENOS	GLUTEN	HUEVO LECHE PESCADO	PESCADO	PESCADO
POSTRE	Manzana	Mandarina	Kiwi	Pera
PAN	1 rebanada de pan blanco	1 rebanada de pan blanco	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			
3-7 años(420-500 kcal)	495	463	455	470
P/L/HdC (En g)	25/23/46	19/21/54	21/18/60	20/19/70
FIBRA (g)	6	6,5	7,3	7
8-12años(560-660kcal)	625	610	601	629
P/L/HdC (En g)	32/32/54	28/31/65	31/20/79	34/28/87
FIBRA (g)	7	8	9,2	10
Recomendación de cena	Crema de calabacín/ Huevo poché/ 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