

Menú 2º trimestre 2019- 2020

CEIP. La Cerruda

ENERO	13	14	15	16	17																	
FEBRERO	10	11	12	13	14																	
MARZO	9	10	11	12	13																	
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES					
	Crema de calabacín				Rancho canario				Sopa de letras con ternera				Rehogado de granos				Crema de verduras					
	Lomo de cerdo al horno en salsa				Macarrones con jamón, queso y tomate natural				Empanadillas de atún				Pollo al ajillo				Tortilla con cebolla					
	Arroz blanco				Fruta y Pan				Ensalada del tiempo				Papas panaderas				Ensalada del tiempo					
	Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan					
	V. N.	738,6	40,3	19,6	101,9	814,9	31,2	16,5	141,6	801,7	24,4	31,7	107,5	780,0	25,1	22,5	123,9	733,8	657,3	20,6	34,0	71,1
	Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo				Arroz+ carne + Fruta				
ENERO	20	21	22	23	24																	
FEBRERO	17	18	19	20	21																	
MARZO	16	17	18	19	20																	
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES					
	Potaje de berros				Potaje de judías				Crema de guisantes				Sopa de ave con fideos				Crema de hortalizas de temporada					
	Churros de pescado				Arroz a la cubana con salchichas				Ropa vieja de pollo				Chuletas de cerdo al horno				Espirales					
	Ensalada				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Ensalada				con salsa de atún					
	Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan					
	V. N.	842,2	40,8	28,3	111,5	835,6	25,9	20,7	144,5	860,6	35,4	22,8	133,4	844,4	32,9	44,4	81,4	734,9	658,4	22,3	21,6	99,3
	Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				
ENERO	27	28	29	30	31																	
FEBRERO	24	25	26	27	28																	
MARZO	23	24	25	26	27																	
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES					
	Potaje de espinacas con garbanzos				Puré de col y calabacín				Lentejas estofadas				Sopa de pescado				Crema de zanahoria					
	Pollo al horno				Tortilla de atún				Croquetas				Albóndigas a la jardinera				Tacos de pescado con mojo					
	Papas sancochadas				Ensalada				Ensalada				Lácteo y Pan				Papas arrugadas					
	Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta en almibar y Pan					
	V. N.	879,5	52,3	30,2	104,8	740,8	27,7	37,1	75,7	788,1	28,4	25,1	117,9	809,0	29,2	34,2	86,6	771,9	695,4	34,3	31,5	74,8
	Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta				Verdura+ Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				
ENERO	F	F	8	9	10																	
FEBRERO	3	4	5	6	7																	
MARZO	2	3	4	5	6																	
	30	31																				
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES					
	Potaje de verduras				Sopa de pollo casera				Lentejas rehogadas				Potaje de la huerta				Crema caldo de millo					
	Merluza al horno con mojo				Hamburguesa horneada				Plumas con				Tortilla paisana con jamón y tomate natural				Paella de arroz mixta					
	Ensalada				Papas fritas y salsa de tomate				salsa boloñesa				Lácteo y Pan				Fruta y Pan					
	Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan					
	V. N.	803,8	44,3	27,3	100,9	851,1	40,5	33,6	99,1	875,8	36,6	22,7	138,4	767,1	32,9	27,0	102,0	751,7	675,2	21,1	13,3	125,5
	Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura+ Ave + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Ruth del Amo Moral

Licenciada en Biología y Ciencia y Tecnología de Alimentos; Máster en Nutrición y Dietética