

# Menú 2º trimestre 2020- 2021

## CEIP. La Cerruda

ENERO		11		12		13		14		15												
FEBRERO		8		9		10		11		12												
MARZO		8		9		10		11		12												
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>				
		Potaje de berros				Crema de zanahorias				Sopa de ave				Lentejas estofadas				Crema de calabaza				
		Arroz con pollo				Tortilla con loncha de jamón				Pescado rebozado Papas panaderas				Pasta plumas con salsa de atún				Rabas de calamar Ensalada del tiempo				
		Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				
	V. N .	824,9	31,5	17,6	141,6	676,8	20,9	29,3	86,0	764,7	37,6	27,1	97,8	795,4	32,9	15,4	138,1	795,2	718,7	19,6	37,4	79,1
	Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Fruta				Arroz + Carne + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				
ENERO		18		18		20		21		22												
FEBRERO		15		16		17		18		19												
MARZO		15		16		17		18		19												
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>				
		Potaje de verduras				Potaje de espinacas				Sopa de verduras				Crema de calabacín				Potaje de garbanzos				
		Albóndigas en salsa				Pizza de atún				Lomo en salsa de champiñones				Pescado empanado				Estofado de pollo				
		Arroz blanco				Lácteo y Pan				Papas sancochadas				Ensalada variada				Lácteo y Pan				
		Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				
	V. N .	858,8	26,7	31,7	119,4	826,0	37,1	23,8	120,8	714,1	47,1	21,0	85,4	677,8	30,9	23,8	88,2	838,9	762,4	45,3	26,4	91,6
	Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta				Legumbre + Huevo + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				
ENERO		25		26		27		28		29												
FEBRERO		22		23		24		25		26												
MARZO		22		23		24		25		26												
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>				
		Crema de acelgas				Crema de calabaza				Puchero				Sopa de carne				Rehogado de granos				
		Empanadillas de bonito				Arroz blanco tres delicias (salchichas, huevo, tiras de cangrejo)				Fingers de pollo				Ropa vieja				Tortilla con cebolla				
		Ensalada tropical				Fruta y Pan				Papas dólar				Lácteo y Pan				Tomates aliñados				
		Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta en almíbar y Pan				
	V. N .	791,3	23,7	34,3	120,8	782,5	20,5	22,3	131,1	927,6	46,6	32,5	118,1	840,6	43,2	23,5	119,6	866,2	789,7	35,6	32,1	93,4
	Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				
FEBRERO		1		2		3		4		5												
MARZO		1		2		3		4		5												
MARZO		29		30		31																
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>				
		Potaje de judías				Caldo de cilantro				Crema de guisantes				Lentejas con espinacas				Sopa de ternera				
		Espirales con salsa boloñesa				Pollo al ajillo				Pescado andaluz con mojo verde				Hamburguesa al horno				Croquetas				
		Fruta y Pan				Arroz blanco				Papas arrugadas				Ensalada				Ensaladilla rusa				
		Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				
	V. N .	844,8	32,7	19,1	141,8	816,8	47,4	23,7	108,4	737,1	34,6	27,3	94,2	879,5	43,4	32,7	105,7	886,0	809,5	38,2	37,1	84,7
	Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta				Patata + Huevo + Fruta				Arroz + Ave + Fruta				Pasta + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				

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

Elena García Martínez

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética