

# Menú 3º trimestre 2020- 2021

## CEIP. La Cerruda

ABRIL		5				6																	
MAYO		3				4																	
MAYO		31																					
JUNIO						1																	
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>					
		Crema de verduras				Potaje de judías				Sopa de pollo				Crema de puerros y calabacín				Ensaladilla rusa					
		Pasta plumas con huevo y salsa de atún				Lomo de cerdo al horno				Calamares a la romana				Paella				Pollo al horno					
		Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan					
	V. N .	644,8	24,7	19,0	99,3	668,5	40,1	18,4	90,9	686,6	22,7	30,3	84,9	589,7	18,9	12,3	107,6	773,8	773,8	38,8	38,6	72,6	
	Propuesta Cenas	Patata + Ave + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta					
ABRIL		12				13				14				15						16			
MAYO		10				11				12				13						14			
JUNIO		7				8				9				10						11			
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>					
		Potaje de lentejas				Crema de zanahorias				Caldo de papas y cilantro				Potaje de espinacas				Sopa de ave con fideos					
		Albóndigas a la jardinera				Muslos de pollo al horno con salsa de tomillo				Tacos de pescado andaluz				Tortilla de calabacín				Ensalada alemana					
		Papas a cuadros				Ensalada del tiempo				Ensalada de arroz				Fruta y Pan				(salchichas, papas, huevo y atún)					
		Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan					
	V. N .	893,5	32,1	39,5	105,7	686,1	46,8	30,0	61,0	751,8	32,7	28,2	99,0	656,7	25,5	29,6	76,4	675,1	675,1	32,1	27,2	81,0	
	Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta					
ABRIL		19				20				21				22						23			
MAYO		17				18				19				20						21			
JUNIO		14				15				16				17						18			
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>					
		Crema de calabaza				Potaje de berros				Rancho canario				Sopa de ternera				Crema de guisantes					
		Pescado encebollado				Pizza de atún con pepinos y salsa de naranja				Dedos de pollo				Espaguetis boloñesa				Hamburguesa al horno					
		Papas sancochadas				Fruta y Pan				Papas fritas y alioli				Lácteo y Pan				Ensalada					
		Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta en almíbar y Pan					
	V. N .	610,6	29,7	23,3	71,9	801,3	31,2	27,3	114,5	857,2	44,6	36,4	93,1	766,5	34,4	22,0	113,5	613,6	613,6	29,9	24,7	70,3	
	Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Patata + Huevo + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo					
ABRIL		26				27				28				29						30			
MAYO		24				25				26				27						28			
JUNIO		21				22				23													
		<b>LUNES</b>				<b>MARTES</b>				<b>MIÉRCOLES</b>				<b>JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>					
		Potaje de garbanzos				Crema de calabacín				Sopa de fideos				Ensalada de pasta				Rehogado de granos					
		Arroz blanco cn salchicha, papas, huevos y tomate ketchup				Tortilla de cebollas				Pollo al ajillo				Croquetas				Pescado al horno					
		Fruta y Pan				Tomate aliñado				Papas panaderas				Ensalada variada				Papas arrugadas y mojo verde					
		Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan					
	V. N .	871,4	33,7	26,7	133,1	642,5	21,2	30,3	72,3	720,4	47,4	27,1	74,6	812,4	22,4	33,9	111,0	712,1	712,1	47,2	22,3	87,0	
	Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Papas + Ave + 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