

Menú 1^{er} trimestre 2017-2018

CEIP La Cerruda

SEPT		25		26		27		28		29											
OCT		23		24		25		26		27											
NOV		20		21		22		23		24											
DIC		18		19		20		21		22											
		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
		Crema de berros				Potaje de lentejas				Sopa de pollo				Macarrones napolitana				Puchero			
		Arroz con carne y verduras				Tortilla francesa				Muslo de pollo al horno				Pescado a la plancha				Croquetas			
		Fruta y Pan				Ensalada verde				Papas panaderas				Papas sancochadas y mojo				Ensaladilla rusa			
		Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta en almíbar y Pan			
	V. N.	735,8	20,7	22,4	117,9	737,1	24,5	27,0	103,0	784,9	53,9	23,6	89,7	762,2	32,0	25,5	106,9	849,0	21,1	42,4	100,0
	Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo				Pasta + Pescado+ Fruta				Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Carne+ Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
SEPT																					
OCT		2				3				4				5						6	
NOV		30				31				F				2						3	
DIC		27				28				29				30						1	
		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
		Crema de zanahorias				Potaje de verduras				Lentejas estofadas				Crema de espinacas				Caldo de cilantro			
		Jamoncitos al horno				Plumas a la boloñesa				Pescado andaluz				Ropa vieja				Escalope de cerdo			
		Salteado de verduras								Ensalada mixta								Papas panaderas			
		Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan			
	V. N.	751,2	44,6	29,2	78,1	722,5	24,6	16,7	122,8	797,0	39,0	30,4	96,4	759,9	30,1	25,0	105,5	726,0	34,1	22,0	101,5
	Propuesta Cenas	Patata + Pescado+ Fruta				Verdura + Huevo+ Lácteo				Arroz + Carne+ Fruta				Pasta + Pescado+ Fruta				Verdura+ Ave+ Lácteo			
SEPT																					
OCT		11				12				13				14						15	
NOV		9				10				11				12						13	
DIC		6				7				8				9						10	
		4				5				F				F						F	
		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
		Potaje de acelgas				Crema de la huerta				Rehogado de judías				Sopa de ave con fideos				Crema de guisantes			
		Paella mixta				Estofado de pollo				Pizza				Chuletas de cerdo				Churros de pescado			
		Fruta en almíbar y Pan				Papas a cuadros				Tomates aliñados				Papas dólar				Ensalada tropical			
		Fruta y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan			
	V. N.	804,7	35,9	14,0	138,9	732,9	46,6	22,0	89,8	811,7	32,8	26,2	114,4	891,5	37,3	45,4	83,6	800,0	28,4	37,9	109,4
	Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Lácteo				Pasta+ Huevo+ Fruta				Arroz+ Ave + Fruta				Verdura + Pescado+ Fruta				Verdura+ Carne+ Lácteo			
SEPT																					
OCT		18				19				20				21						22	
NOV		16				17				18				19						20	
DIC		13				14				15				16						17	
		11				12				13				14						15	
		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
		Caldo de millo				Crema de calabaza				Potaje de granos				Sopa de pescado				Potaje de garbanzos			
		Hamburguesa a la plancha				Arroz blanco con salchichas y huevo				Pescado empanado				Albóndigas				Espirales con salsa de atún			
		Papas fritas								Ensalada de col				Menestra de verduras							
		Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan			
	V. N.	822,2	29,1	38,3	94,5	820,0	22,8	30,6	118,0	801,3	37,9	30,3	99,0	803,2	26,3	44,2	71,9	817,2	29,5	22,1	130,6
	Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta				Patata + Ave + Fruta				Verdura + Carne+ Lácteo				Arroz+ Pescado + Fruta				Verdura+ Huevo + Lácteo			

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA