CEIP SAL LENCE

CURSO 2020-2021

MENÚ 3er Trimestre

JARDANAY

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	3	4
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	20	21	22

ALÉRGENOS (AL)

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescados
5 Cacahuetes
6 Soja
7 Leche
8 Frutos de cáscara
9 Apio
10 Altramuces
11 Moluscos
12 Mostaza
13 Granos de sésamo
14 Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteinas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
	827,9	37,2	110,0	26,6
	798,8	33,6	113,0	23,6
	809,3	35,9	106,0	26,9
	772,7	32,6	108,4	23,2

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Crema campera (calabaza, zanahoria, patata y puerro) Guiso de choupa con patatas cocidas (AL 11, 14) Pettit suisse (AL 7)	Potaje de garbanzos y acelgas Pizza artesana de jamón, mozzarella y champiñones (AL 1, 3, 6, 7, 9) Fruta	Ensaladilla rusa (patata, judías, zanahoria, atún, guisantes, huevo, aceitunas, mayonesa) (AL 3, 4, 14) Filete de pollo a las finas hierbas con espirales al vapor (AL 1, 3, 14) Fruta	Patatas a la riojana (AL 7, 14) Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) (AL 1, 3, 4, 14) Yogur (AL 7)	Sopa jardinera con fideos (AL 1, 3, 7, 9) Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno (AL 1, 3, 7, 14) Fruta
SEMANA 02	Lentejas estofadas con chorizo (AL 7) Paella de pescado, pollo y calamares (AL 4, 11, 14) Fruta	Sopa de estrellitas con espinacas (AL 1, 3, 7, 9) Milanesa napolitana con patatas asadas (AL 1, 3) Yogur (AL 7)	Macarrones gratinados (AL 1, 3, 7) Lomitos de borriquete en salsa con judías al horno (AL 1, 3, 4, 14) Fruta	Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada de tomate y atún (AL 3, 4, 14) Fruta	Ensalada primavera (lechuga, tomate, jamón york, zanahoria y maíz) (AL 6, 14) Codillo al horno con espirales al vapor (AL 1, 3, 14) Yogur (AL 7)
SEMANA 03	Fideuá con pisto de verduras (AL 1, 3) Merluza a la romana con brécol y ajadita (AL 1, 3, 4, 14) Chocolatina (AL 7, 8)	Crema de verduras Pollo asado con patatas, zanahoria y guisantes al horno (AL 14) Fruta	Sopa cuscus con zanahoria (AL 1, 3, 7, 9) Guiso tradicional de ternera (AL 14) Yogur (AL 7)	Arroz con salsa de tomate y verduritas (AL 14) Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) (AL 1, 3, 7, 14) Fruta	Lentejas con verduras Lomitos de borriquete en salsa con patatas al horno (AL 1, 3, 4, 14) Fruta
SEMANA 04	Sopa de letras (AL 1, 3, 7, 9) Lomo de cerdo en salsa de champiñones (con judías, zanahoria y patatas al horno) (AL 14) Fruta	Spaguetti boloñesa (AL 1, 3, 14) Tortilla española con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) (AL 3, 14) Yogur (AL 7)	Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, tomate, queso y aceitunas) (AL 7, 14) Escalopines al huevo con arroz y salsa al curry (AL 1, 3, 14) Fruta	Brécol al horno con huevo y ajada (AL 3) Lasaña clásica de atún (AL 1, 3, 4, 7) Fruta	Crema de calabacín Colitas de bacalao a la romana con patatas y zanahorias al horno (AL 1, 3, 4) Yogur (AL 7)