

MERIENDAS

LUNES: Yogurt y galletas bio

MARTES: Pulguita de pan con york, tomate y aceite de oliva

MIÉRCOLES: Fruta

JUEVES: Fruta y galletas bio

VIERNES: Actimel y pulguita de pan con pavo, tomate y aceite de oliva



MENÚ PARA LOS MESES DE OCTUBRE Y ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Fideua de magro (fideos, magro, cebolla, tomate) Filete de bacalao Ensalada (lechuga, tomate, pepino) Fruta Pan integral	Lentejas con verduras ECO (lentejas, zanahorias, puerro, cebolla, patata, jamón) Tortilla de york Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Yogurt Pan	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria, puerro, judías verdes, patatas) Pollo al horno con patatas y láminas de almendras Fruta Pan integral	Arroz caldoso de pescado (arroz, rape, calamares, mejillones, gambas) Ensalada especial (lechuga, maíz, huevo, pechuga de pavo) Fruta Pan	Sopa de ave (sopa, pollo, huevo, zanahoria, puerro) Ragut de magro con guisantes y champiñón Fruta Pan integral
2ª SEMANA	Ensalada tricolor (tomate, pepino, atún, huevo y pasta) Mollitas de pollo con verduritas Fruta Pan	Sopa de cocido Cocido completo (pollo, ternera, magro, patatas, zanahoria, judías verdes) Fruta Pan integral	Conchitas gratinadas con atún y tomate Tortilla de jamón Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta Pan	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, calabacín, cebolla) Lomo a la plancha con patatas Yogurt Pan integral	Ollica de legumbres y verduras ECO (lentejas, alubias, arroz, pollo, habas y acelgas) Merluza en salsa verde con guisantes y champiñones Fruta Pan
3ª SEMANA	Conchitas con magro y tomate Lenguado Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta Pan integral	Crema de calabacín y puerros (calabacín, puerro, patatas, cebolla) Pollo y patatas al horno a la naranja Fruta Pan	Arroz caldoso de pollo y verduritas Ensalada especial (lechuga, tomate, pepino, maíz, huevo, pechuga de pavo) Yogurt Pan integral	Lentejas con verduras ECO (lentejas, zanahorias, puerro, acelgas, patata, jamón) Merluza Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta Pan	Sopa de pescado (sopa, merluza, gambas, calamares) Hamburguesa con tomate y patatas Fruta Pan integral
4ª SEMANA	Guiso de pollo con verduras ECO (patata, puerro, cebolla, zanahoria) Tortilla Ensalada (tomate, lechuga, zanahoria) Fruta Pan	Puré de verdura (judías verdes zanahoria, guisantes, alcachofas) Lomo a la plancha con patatas panaderas Yogurt Pan integral	Conchitas a la carbonara Filete de rosada Ensalada (tomate, lechuga, maíz) Fruta Pan	Arroz a la cubana Rollito de pavo y queso Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta Pan integral	Puré de legumbres y verduras ECO (alubias, cebolla, zanahoria, puerro, chorizo) Croquetas de pollo Ensalada (lechuga, tomate) Fruta Pan

Análisis nutricional medio	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
	Energía (Kcal) 765,9- Proteínas (g) 31,6 Hidratos (g) 90,5- Grasas (g) 30,01	Energía (Kcal) 738,66- Proteínas (g) 30,12 Hidratos (g) 85,7- Grasas (g) 28,7	Energía (Kcal) 757,2- Proteínas (g) 31,02 Hidratos (g) 88,14- Grasas (g) 32,05	Energía (Kcal) 724,15- Proteínas (g) 27,4 Hidratos (g) 83,96- Grasas (g) 28,61

- Análisis nutricional para alumnos de primaria (6-12 años). / Alumnos de infantil (3-5 años) 20 % menos de lo indicado en el menú.
- Declaración de alérgenos: En cumplimiento de reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. El CEIP Santo Negro dispone para su consulta de la información relativa a la presentación de alérgenos en los menús ofrecidos.
- Información (encargado de comedor y jefe de cocina)
- Se ofrece diariamente fruta variada de temporada.