

MENÚS PARA LOS MESES DE OCTUBRE Y ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<p>Fideua de magro (fideos, magro, cebolla, tomate)</p> <p>Filete de bacalao</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Lentejas con verduras ECO (lentejas, zanahorias, puerro, cebolla, patata, jamón)</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Yogurt y/o fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria ECO (calabaza, zanahoria, puerro, judías verdes, patatas)</p> <p>Pollo al horno con patatas y láminas de almendras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Paella de pescado (arroz, emperador, calamares, mejillones, gambas)</p> <p>Ensalada especial (lechuga, maíz, huevo, pechuga de pavo)</p> <p>Flan/ Fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Sopa de ave (sopa, pollo, huevo, zanahoria, puerro)</p> <p>Ragut de magro con guisantes y champiñón</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral</p>
2ª SEMANA	<p>Ensalada tricolor (tomate, pepino, olivas, atún, huevo y pasta)</p> <p>Nuggets de pollo con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, magro, patatas, zanahoria, judías verdes)</p> <p>Yogurt y/o fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Macarrones gratinados con atún y tomate</p> <p>Tortilla de jamón</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, calabacín, cebolla)</p> <p>Lomo a la plancha con patatas</p> <p>Yogurt y/o fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Ollica de legumbres y verduras ECO (lentejas, alubias, arroz, pollo, habas y acelgas)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes y champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>
3ª SEMANA	<p>Tallarines con magro y tomate</p> <p>Palitos de merluza</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz, aceitunas)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Crema de calabacín y puerros ECO (calabacín, puerro, patatas, cebolla)</p> <p>Pollo y patatas al horno a la naranja</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Paella de conejo y pollo</p> <p>Ensalada especial (lechuga, tomate, pepino, maíz, huevo, pechuga de pavo)</p> <p>Yogurt y/o fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Lentejas con verduras ECO (lentejas, zanahorias, puerro, acelgas, patata, jamón)</p> <p>Lenguado</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Flan y/o fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Sopa de pescado (sopa, merluza, gambas, calamares)</p> <p>Hamburguesa con tomate y patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral</p>
4ª SEMANA	<p>Guiso de pollo con verduras ECO (patata, puerro, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla</p> <p>Ensalada (tomate, lechuga, zanahoria)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Menestra especial (judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa)</p> <p>Lomo a la plancha con patatas</p> <p>Yogurt y/o fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Filete de rosada</p> <p>Ensalada (tomate, lechuga, maíz)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Rollito de pavo y queso</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Flan y/o fruta</p> <p>Pan integral</p>	<p>Alubias con verduras ECO (alubias, cebolla, zanahoria, puerro, chorizo)</p> <p>Empanadillas de bonito</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p>

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) N°1169/2011 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 de alérgenos jefe de cocina y encargado de comedor.
- Se ofrece diariamente fruta variada de temporada.