

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



PROGRAMACIÓN DE MENÚS PARA LOS MESES DE DICIEMBRE Y MARZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Macarrones gratinados con atún y tomate Mollitas de pollo Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta/Pan	Crema de legumbres ECO (alubias, cebolla, puerro, patata, jamón) Lomo a la plancha Ensalada Yogurt Pan	Arroz a la cubana Rollito de pavo y queso Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta Pan integral	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria, judías, cebolla, nata) Albóndigas con patatas y champiñones Fruta Pan	Lentejas y arroz con verduras ECO (lentejas, arroz, pollo) Filete de merluza Ensalada Fruta Pan
2ª SEMANA	Caracolas con tomate (beicon, champiñón, huevo, tomate) Filete de bacalao Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz) Fruta/Pan integral	Lentejas con espinacas ECO (lentejas, cebolla, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Croquetas y empanadillas Ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Yogurt Pan	Crema de guisantes y manzana (guisantes, manzana, cebolla) Pollo al horno a la naranja con patatas Fruta Pan	Sopa de pescado (merluza, rape, mejillones, verduras) Lomo Sajonia a la plancha Ensalada (lechuga, tomate y lombarda) Fruta Pan integral	Paella de pollo (brócoli, coliflor, pimiento seco) Ensalada con daditos de queso fresco Fruta Pan
3ª SEMANA	Lentejas con verduras ECO (lentejas, cebolla, puerro, zanahoria, patata, acelga) Fletán al horno Ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta/Pan	Crema Valenciana (judías verdes, zanahoria, calabacín, cebolla, patata) Ragut de magro con guisante y patatas Yogurt Pan	Conchitas con magro y tomate Bocaditos de rosada Ensalada (lechuga, pepino, maíz) Fruta Pan integral	Ollica de legumbres ECO (arroz, lentejas, alubias, pollo) Tortilla de calabacín Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta Pan	Sopa de ave Hamburguesa con tomate natural y champiñón Fruta Pan integral
4ª SEMANA	Guisado de salmón y verduras ECO (patatas, salmón, calamares, verduras) Tortilla de york Ensalada (lechuga, pepino, tomate) Fruta/Pan integral	Sopa de cocido y verduritas Complemento del cocido (garbanzos, magro, ternera, pollo, patatas, zanahoria, judías verdes, apio) Fruta Pan	Arroz de magro y verduras ECO Ensalada con daditos de pechuga de pavo Fruta Pan	Espiraletas con tomate (beicon, champiñón, huevo, tomate) Filete de merluza Ensalada (lechuga, pepino, maíz) Fruta Pan integral	Crema de calabacín y puerro (calabacín, puerro, cebolla, nata) Pollo con arroz tres delicias Yogurt Pan

Análisis nutricional medio	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
	Energía (kcal) 735,5- Proteínas (g) 27,3 Hidratos (g) 94,42- Grasas (g) 27,1	Energía (kcal) 692,25- Proteínas (g) 26,85 Hidratos (g) 90,2 - Grasas (g) 24,5	Energía (kcal) 711 - Proteínas (g) 26,2 Hidratos (g) 95 - Grasas (g) 25,6	Energía (kcal) 694,80 - Proteínas (g) 28,3 Hidratos (g) 83,3 - Grasas (g) 26,2

- Análisis nutricional para alumnos de primaria (9-13 años). / Alumnos de infantil (3-8 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.