




Menú E. Infantil a 3º Primaria- Diciembre 2017

Colegio Punta Galea

													DÍA 1														
													Arroz cremoso <i>(arroz, cebolla, pimiento, tomate frito)</i>														
													Tortilla de patata														
													Ensalada														
													Fruta y pan														
V.N.													750,0	20,1	28,8	108,5											
Merienda													Galletas con Leche														
Propuesta Cenas													Verdura + Pescado + Lácteo														
DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8											
Crema de verduras <i>(patata, zanahoria, puerro, calabaza)</i>				Arroz a la cubana <i>(Arroz, tomate frito, huevo)</i>				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO											
Merluza al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i>				Filete de pollo plancha <i>(pechuga de pollo, aceite)</i>																							
Ensalada				Champiñones																							
Fruta y pan				Lácteo y pan																							
V.N.				621,3	26,8	31,2	62,5	838,4				39,3	37,9	90,5													
Merienda													Sandwich de Queso y Zumo			Fruta											
Propuesta Cenas													Arroz + Ave + Fruta			Patata + Pescado + Fruta											
DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15											
Macarrones gratinados <i>(pasta, tomate frito, queso)</i>				Lentejas estofadas <i>(zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>				Arroz con tomate <i>(arroz, ajo, tomate frito)</i>				Sopa de cocido <i>(fideos y caldo del cocido)</i>				Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i>											
Rabas de calamar				Tortilla de calabacín				Merluza en salsa verde <i>(pescado, guisantes, cebolla)</i>				Cocido completo <i>(garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)</i>				Cinta de lomo al horno <i>(carne de cerdo)</i>											
Ensalada				Ensalada				Patatas dado				Lácteo y pan				Menestra											
Fruta y pan				Lácteo y pan				Fruta y pan integral								Fruta y pan											
V.N.				822,5	26,5	40,3	94,0	764,7	35,3	31,9	89,3	734,1	29,2	25,0	104,8	764,7	36,0	33,9	83,7	790,7	44,6	41,6	63,1				
Merienda													Sandwich de Jamón Serrano y Zumo			Fruta			Yogur			Sandwich de Salchichón y Zumo			Galletas con Leche		
Propuesta Cenas													Verdura + Carne + Fruta			Arroz + Pescado + Fruta			Verdura + Ave + Lácteo			Verdura + Huevo + Fruta			Patata+ Pescado + Lácteo		
DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22											
Tallarines napolitana <i>(pasta, tomate frito)</i>				Paella de verdura <i>(arroz, pimiento, cebolla, zanahoria)</i>				DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana <i>(alubias, tomate, chorizo...)</i>				Crema de calabacín <i>(patata, cebolla y calabacín)</i>				MENÚ ESPECIAL Ensalada de lacitos tricolor <i>(pasta, atún, tomate, maíz)</i>											
Lenguado al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i>				Limanda a la marinera <i>(pescado, cebolla, mejillones...)</i>				Tortilla española				Filetes rusos caseros <i>(carne picada, huevo, pan rallado, tomate frito)</i>				Pizza de jamón y queso											
Champiñones				Ensalada				Ensalada				Arroz pilaf				Patatas chips											
Vasito de leche, profiteroles y pan				Fruta y pan				Zum de naranja natural y pan integral				Fruta y pan				Dulces Navideños y Refrescos											
V.N.				804,7	36,5	37,4	86,1	713,7	31,2	25,1	96,7	771,5	30,8	32,2	94,5	809,1	31,6	34,5	96,9	914,7	32,2	50,9	87,8				
Merienda													Sandwich de Jamón York y Zumo			Galletas con Leche			Yogur			Sandwich de Queso y Zumo			Fruta		
Propuesta Cenas													Verdura + Huevo+ Fruta			Verdura + Carne+ Lácteo			Arroz + Pescado + Fruta			Patata+ Ave+ Lácteo			Verdura + Pescado + Fruta		
DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28				DÍA 29											
 <p>¡ FELIZ NAVIDAD !</p>				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO											

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 Ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ