



Menú E. Infantil a 3º Primaria- Febrero 2018

Colegio Punta Galea

					DÍA 1				DÍA 2											
									Macarrones napolitana (pasta, tomate frito)				Crema de puerro y patata (patata, cebolla, puerro)							
									Cinta de lomo al horno				Bacalao a la romana (pescado, harina, huevo)							
									Patatas panadera (patata, sal, cebolla)				Ensalada							
									Fruta y pan				Lácteo y pan							
V. N.									779,7	35,3	25,3	106,9	780,3	39,1	32,2	83,5				
Merienda									Yogur				Fruta							
Propuesta Cenas									Verdura + Pescado + Lácteo				Patata+ Ave+ Fruta							
DÍA 5					DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9			
	Arroz con tomate (arroz, ajo, tomate frito)				Tallarines con chorizo (pasta, tomate frito, chorizo)				Alubias estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				Crema de calabacín (patata, cebolla y calabacín)				Guisantes rehogados (Guisantes, ajo, cebolla)			
	Merluza al horno (pescado, cebolla, perejil)				Tortilla Española				Daditos de salmón (pescado azul, harina, huevo, pan rallado)				Magro con tomate (carne de cerdo, tomate frito, cebolla)				Pollo asado (pollo, ajo, laurel)			
	Patatas Vapor				Ensalada				Ensalada				Patatas dado				Arroz pilaf			
	Fruta y pan				Profiteroles y pan				Fruta y pan integral				Lácteo y pan				Fruta y pan			
V. N.	791,3	29,1	24,4	120,3	913,6	29,7	37,0	117,6	802,0	42,8	26,9	102,4	767,1	34,1	31,6	84,6	769,4	46,5	26,9	88,3
Merienda	Yogur				Fruta				Sandwich de queso y Zumo				Fruta				Galletas con Leche			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo				Verdura+ Pescado + Fruta				Arroz + Ave + Fruta				Pasta+ Huevo+ Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
DÍA 12					DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16			
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, calabaza)				Lentejas estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				Coditos al gratén (Pasta, tomate frito, queso)				DÍA NO LECTIVO				DÍA NO LECTIVO			
	Salchichas de pavo				San Jacobo casero (Jamón york, queso, pan, rallado, huevo)				Emperador al ajillo (pescado azul, ajo)											
	Ensalada				Ensalada				Patatas panadera (patata, sal, cebolla)											
	Fruta y pan				Lácteo y pan				Fruta y pan integral											
V. N.	782,0	18,1	46,0	79,4	935,8	31,0	37,8	121,0	802,3	35,0	28,4	107,0								
Merienda	Yogur				Sandwich de Jamón york y Zumo				Galletas con Leche											
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo				Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo											
DÍA 19					DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23			
	Espaguetis boloñesa (pasta, carne picada mixta, tomate frito)				<u>DÍA DE CANTABRIA</u>				Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla)				Judías verdes rehogadas (judías verdes, ajo, cebolla)				Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido)			
	Merluza a la andaluza (pescado, harina)				Cocido Montañés (Alubias, chorizo, repollo, morcilla, patata)				Bacalao al horno (pescado, cebolla, perejil)				Pavo estofado (pavo, cebolla, patata, tomate frito, pimiento rojo)				Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)			
	Ensalada				Cinta de lomo al horno con Champiñones				Patatas fritas				Zanahorias baby				Fruta y pan			
	Fruta y pan				Lácteo y pan				Fruta y pan integral				Brownie casero y pan							
V. N.	816,7	35,3	29,8	107,2	845,1	46,5	27,8	104,3	705,2	26,5	34,4	76,6	724,2	45,7	29,2	69,8	788,0	33,5	31,5	96,0
Merienda	Yogur				Sandwich de Salchichón y Zumo				Galletas con Leche				Fruta				Sandwich de queso y Zumo			
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Patata + Ave + Fruta				Pasta + Verdura + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Fruta			
DÍA 26					DÍA 27				DÍA 28											
	Fideuá de verduras (pasta, cebolla, pimiento rojo y verde...)				Crema de calabacín (patata, cebolla y calabacín)				Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)											
	Escalope de pollo (pechuga de pollo, harina, huevo, pan rallado)				Salmón a la romana (pescado azul, harina, huevo)				Revuelto de queso y jamón york											
	Ensalada				Patatas revolconas				Ensalada											
	Fruta y pan				Lácteo y pan				Fruta y pan integral											
V. N.	786,4	37,1	29,5	98,1	709,1	30,6	32,7	73,6	791,4	35,2	32,0	94,2								
Merienda	Yogur				Sandwich de Pavo y Zumo				Galletas con Leche											
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo				Arroz+ carne+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo											

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