



MENUS NOVIEMBRE 2017

C.E.I.P. BENITO PEREZ GALDOS

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN SIN GLUTEN, PAN DE VIENA, INTEGRAL Y DE SEMILLAS A DIARIO. LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA)
 LG_ LEGUMBRES- arroz ó verduras LC_ LACTOSA-alimentos sin lácteo y postres sin lactosa ó fruta
 P_ PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo H_ HUEVO-alimentos sin rebozado a la plancha
 CELIACOS- alimentos exentos de gluten. Salsas ,rebozados, empanados ni leche ni huevo (plancha, horno, hervido ó frito)
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja". Las fichas descriptivas de los platos elaborados, se encuentran a su disposición en el centro.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	2000	36				800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	35%				35%	35%	35%
MEDIA MENSUAL	705	35.1	69	29.7	8.5	236	5.8	391
% OFERTADO POR SARECO	35	98				30	64	98

CURIOSIDAD: TAL MES COMO ESTE DE HACE 60 AÑOS LA PERRA RUSA LAIKA SE CONVIERTE EN EL PRIMER SER VIVO TERRESTRE EN ORBITAR LA TIERRA.

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 3	SEMANA DEL / WEEK FROM: 6 AL 10	SEMANA DEL / WEEK FROM: 13 AL 17	SEMANA DEL / WEEK FROM: 20 AL 24	SEMANA DEL / WEEK FROM: 27 AL 30
LUNES		<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA A LA JARDINERA VEGETABLES SOUP ·LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS LOIN OF PORK WITH CHIPS ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·ESPIRALES DE VERDURAS CON TOMATE Y QUESO VEGETABLES SPIRALS PASTA WITH TOMATO AND CHEESE ·HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS CHIPS GRIDDLE CHICKEN HAMBURGUER WITH CHIPS ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·LASAÑA NAPOLITANA NAPOLITAN LASAGNE ·LOMO DE CERDO ADOBADO CON ENSALADA MIXTA MARINATED LOIN OF PORK WITH MIXED SALAD ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO MACARONI WITH TOMATO AND CHORIZO ·ESCALOPE DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS BREADED PORK SCALLOP WITH CHIPS ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK
MARTES		<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS CON ACELGAS LENTILS WITH CHARDS ·TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA CON TOMATE SPANISH OMELETTE AND SALAD WITH TOMATO ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·FABADA ASTURIANA ASTURIAN WHITE BEANS STEW ·CAZON ADOBADO CON ENSALADA DE COLORES MARINADE DOGFISH WITH COLORED SALAD ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS PINTAS GUISADAS STEWED RED BEANS ·TORTILLA PARMESANA CON PISTO MANCHEGO PARMESAN OMELETTE WITH RATATOUILLE ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS CON CARNE Y VERDURAS POTATOES WITH MEAT AND VEGETABLES ·LENGUADINA MENIER CON ENSALADA MENIER SOLE WITH SALAD ·FRUTA FRUIT
MIERCOLES	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS A LA RIOJANA RIOJANA STYLE POTATOES STEW ·FILETE DE ABADEJO Y ENSALADA MIXTA CON MAIZ HADDOCK FILLET & MIXED SALAD WITH MAIZE ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES VEGETABLES CREAM WITH CROUTONS ·RAGUT DE TERNERA CON PATATAS DADO VEAL RAGOUT WITH DIE POTATOES ·NATILLAS CUSTARDS 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE PESCADO FISH SOUP ·MAGRO DE PAVO ESTOFADO CON PATATAS FRITAS STEWED LEAN OF TURKEY WITH FRIED POTATOES ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS VERDES REHOGADAS SAUTED GREEN BEANS ·POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA MIXTA ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH MIXED SALAD ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK
JUEVES		<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE ZANAHORIAS CARROTS CREAM ·ALBONDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS BEEF MEATBALLS WITH VEGETABLES ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE PUERRO Y CALABAZA PUMPKIN AND LEEK CREAM ·JAMONCITOS DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS CHICKEN LEGS WITH TOMATO AND BOULANGERE POTATOES ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON COSTILLAS Y VERDURAS RICE WITH RIBS AND VEGETABLES ·LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA DAB WITH LETTUCE AND CARROT SALAD ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·PAELLA MIXTA MIXED PAELLA ·MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE HAKE COVERED WITH BUTTER AND GREEN SALAD ·FRUTA FRUIT
VIERNES		<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ A LA ESPAÑOLA CON CHORIZO, PANCETA Y VERDURAS SPANISH RICE WITH CHORIZO, BACON AND VEGETABLES ·FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA Y ENSALADA CON MANZANA DAB FILLET IN BREADCRUMBS AND SALAD WITH APPLE ·YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ·POTAJE EXTREMEÑO EXTREMADURAN STEW ·MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUIANTES Y GAMBAS HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND PRAWNS ·YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE COCIDO STEW SOUP ·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) ·YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA HORTELANA GARDEN CREAM ·TERNERA ASADA CON PATATAS PANADERAS ROAST BEEF WITH BOULANGERE POTATOES ·YOGUR YOGURT

*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LIPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), C=CALCIO (CALCIUM), H=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).

