

**MENUS MARZO 2018****C.E.I.P. BENITO PEREZ GALDOS**

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN DIARIO LECHE OPCIONAL

LEGUMBRES- arroz ó verduras LACTOSA-alimentos sin lácteos y postres sin lactosa ó fruta
 PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo HUEVO-alimentos sin rebozado a la plancha
 CELIACOS- alimentos exentos de gluten Salsas ,rebozados, empanados ni leche ni huevo (plancha, horno ó frito)
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja".
 Las fichas descriptivas de los platos elaborados en el centro se encuentran a su disposición en la cocina o poniéndose en contacto con nosotros.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
2000	36					800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	35%				35%	35%	35%
MEDIA MENSUAL	649	33.5	68.9	24.4	6.9	240	5,7	364
% OFERTADO POR SARECO	32	93				30	63	91

LA PRIMAVERA ES UNA DE LAS ÉPOCAS DEL AÑO MÁS BONITAS, SE CARACTERIZA POR LA EXALTACIÓN DE LA EMOCIÓN, LA LUZ Y EL COLOR.

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 2	SEMANA DEL / WEEK FROM: 5 AL 9	SEMANA DEL / WEEK FROM: 12 AL 16	SEMANA DEL / WEEK FROM: 19 AL 23	SEMANA DEL / WEEK FROM: 26 AL 30	
LUNES		<ul style="list-style-type: none"> ·ESPIRALES DE COLORES CON QUESO Y TOMATE <i>VEGETABLES SPIRALS PASTA WITH CHEESE AND TOMATO</i> ·HAMBURGUESA DE AVE CON PATATAS FRITAS <i>POULTRY HAMBURGUER WITH CHIPS</i> ·FRUTA <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·ESPAGUETIS BOLOÑESA CON QUESO <i>SPAGUETTI BOLOGNESE WITH CHEESE</i> ·LENGUADINA A LA ROMANA CON ENSALADA <i>SOLE COVERED WITH BATTER AND SALAD</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE PUERROS <i>LEEK CREAM</i> ·FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA <i>BREADED CHICKEN FILET WITH SALAD</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 		
MARTES		<ul style="list-style-type: none"> ·ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CODILLO <i>STEWED WHITE BEANS WITH HAM KNUCKLE</i> ·MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA MIXTA <i>HAKE BATTERED WITH MIXED SALAD</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS PINTAS ESTOFADAS <i>STEWED RED BEANS</i> ·TORTILLA FRANCESA CON JAMON Y ENSALADA DE COLORES(lechuga, maíz, pimiento y tomate) <i>FRENCH OMELETTE WITH HAM AND COLORED SALAD(lettuce, maize, pepper and tomato)</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS SALMANTINAS <i>SALAMANCAN LENTILS</i> ·TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA <i>SPANISH OMELETTE WITH SALAD</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 		
MIERCOLES		<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE <i>GREEN BEANS WITH HAM AND TOMATO</i> ·POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS FRITAS <i>ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH CHIPS</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES <i>COURGUETTIE CREAM WITH CROUTONS</i> ·RAGUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS <i>VEAL RAGOUT WITH VEGETABLES AND POTATOES</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON TOMATE <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ·LIMANDA CON PATATAS FRITAS <i>PLAICE WITH FRIED POTATOES</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 		
JUEVES		<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON VERDURAS <i>RICE WITH VEGETABLES</i> ·CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS <i>SAXONY CHOP WITH CHIPS</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS <i>POULTRY STARS SHAPE SOUP</i> ·BACALAO CON TOMATE <i>CODFISH WITH TOMATO SAUCE</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·FIDEUA VALENCIANA <i>VALENCIAN FIDEUA</i> ·JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES <i>CHICKEN LEGS IN AU JUS WITH MUSHROOMS</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 		<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE COCIDO <i>CHICK-PEA STEW SOUP</i> ·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <i>CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i>
VIERNES		<ul style="list-style-type: none"> ·POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO <i>CHICK-PEAS STEW WITH SPINACH AND CODFISH</i> ·TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA <i>FRENCH OMELETTE WITH MIXED SALAD</i> ·YOGUR <i>YOGURT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS CON ACELGAS <i>LENTILS WITH CHARDS</i> ·TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA <i>SPANISH OMELETTE WITH MIXED SALAD</i> ·YOGUR <i>YOGURT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·POTAJE DE VIGILIA <i>VIGILIA CHICK-PEA STEW</i> ·MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA <i>BREADED HAKE WITH MIXED SALAD</i> ·FLAN DE VAINILLA <i>VANILLA CREME CARAMEL</i> 		<p>FESTIVO HOLIDAY</p>

*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).

