

**MENUS MAYO 2018***EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN DIARIO LECHE OPCIONAL*

LEGUMBRES- arroz ó verduras LACTOSA-alimentos sin lácteo 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, cacahuetes, 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.***C.E.I.P. PEREZ GALDOS****TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE**

	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
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	734	37.4	74.2	29.4	8.5	228	6,3	402
% OFERTADO POR SARECO	37	104				29	70	101

**LA FIESTA DE LOS PATIOS DE CORDOBA, ENGALANA LAS BONITAS FACHADAS DE LAS CASAS CORDOBESAS, DURANTE DOS SEMANAS EN EL MES DE MAYO. HASTA 50 PATIOS PARTICIPAN EN UN CERTAMEN QUE HACE LAS DELICIAS DE LOS VISITANTES QUE ALLÍ SE ACERCAN.**

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 30 AL 4	SEMANA DEL / WEEK FROM: 7 AL 11	SEMANA DEL / WEEK FROM: 14 AL 18	SEMANA DEL / WEEK FROM: 21 AL 25	SEMANA DEL / WEEK FROM: 28 AL 31	
L U N E S	<b>FESTIVO</b> PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CODITOS A LA BOLOÑESA PIPES WITH BOLOGNES SAUCE</li> <li>·MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA HAKE COVERED WITH BUTTER AND SALAD</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LASAÑA NAPOLITANA NAPOLITAN LASAGNE</li> <li>·FILETE DE LIMANDA EN SALSA VERDE PLAICE FILLET IN GREEN SAUCE</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·TALLARINES A LA CARBONARA CARBONARA STYLE NOODLES</li> <li>·LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS MARINATED LOIN OF PORK WITH CHIPS</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE CALABACIN CON QUESO Y PICATOSTES COURGETTE CREAM WITH CHEESE AND CROUTONS</li> <li>·VARITAS DE PESCADO ADOBADO CON LECHUGA Y TOMATE MARINADE HAKE WANDS WITH LETTUCE AND TOMATO</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	M O N D A Y
		KCAL-859,P-40,HC-105,L-28,6,AGS-7,6,C-258,H-5,2,VIT-A-271	KCAL-922,P-54,2,HC-73,7,L-44,,AGS-18,6,C-467,H-6,4,VIT-A-224	KCAL-678,P-31,3,HC-51,6,L-36,1,AGS-12,2,C-241,H-5,1,VIT-A-79	KCAL-883,P-39,8,HC-109,L-30,4,AGS-8,3,C-280,H-4,9,VIT-A-308	
M A R T E S	<b>FESTIVO</b> PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS A LA BURGALESA BURGOS STYLE LENTILS</li> <li>·TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·FABADA ASTURIANA ASTURIAN BEANS STEW</li> <li>·HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA VILLARROY STYLE EGGS WITH SALAD</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS ESTOFADAS STEWED LENTILS</li> <li>·ATUN CON TOMATE TUNA WITH TOMATO SAUCE</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·PAELLA MIXTA DE CARNE Y VERDURAS MIXED PAELLA WITH MEAT AND VEGETABLES</li> <li>·TORTILLA CON LONCHA DE JAMON YORK Y ENSALADA OMELETTE WITH SLICE OF HAM AND SALAD</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	T U E S D A Y
		KCAL-722,P-34,3,HC-80,7,L-24,6,AGS-4,8,C-148,H-10,6,VIT-A-356	KCAL-690,P-32,5,HC-69,2,L-26,4,AGS-6,1,C-204,H-9,3,VIT-A-490	KCAL-688,P-41,8,HC-65,2,L-24,9,AGS-6,3,C-128,H-9,3,VIT-A-174	KCAL-742,P-32,8,HC-56,2,L-41,6,AGS-9,C-226,H-8,9,VIT-A-991	
M I E R C O L E S	<b>FESTIVO</b> PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>·PATATAS GUISADAS CON CARNE STEW POTATOES WITH MEAT</li> <li>·CAZON ADOBADO Y ENSALADA CON MAIZ MARINATED DOGFISH AND SALAD WITH MAIZE</li> <li>·HELADO ICE CREAM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA GREEN BEANS WITH CARROT</li> <li>·FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS BREADED CHICKEN FILLET WITH CHIPS</li> <li>·HELADO ICE CREAM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·ARROZ A LA MILANESA WIENER SCHNITZEL RICE</li> <li>·HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS BEEF HAMBURGUER WITH CHIPS</li> <li>·HELADO ICE CREAM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS PINTAS ESTOFADAS RED BEANS STEW</li> <li>·FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA PLAICE FILLET WITH SALAD</li> <li>·HELADO ICE CREAM</li> </ul>	W E D N E S D A Y
		KCAL-676,P-40,8,HC-55,7,L-31,3,AGS-8,2,C-193,H-4,VIT-A-248	KCAL-533,P-30,8,HC-46,2,L-23,7,AGS-6,5,C-214,H-3,3,VIT-A-581	KCAL-594,P-28,9,HC-45,8,L-31,8,AGS-11,7,C-224,H-5,4,VIT-A-616	KCAL-889,P-50,9,HC-111,L-20,6,AGS-5,4,C-383,H-10,7,VIT-A-519	
J U E V E S	<ul style="list-style-type: none"> <li>·MACARRONES CON BONITO Y TOMATE MACARONI WITH TUNA AND TOMATO SAUCE</li> <li>·ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS VEAL MEAT BALLS WITH FRIED POTATOES</li> <li>·MELOCOTON EN ALMIBAR PEACH IN SYRUP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·MENESTRA DE VERDURAS VEGETABLES MIXED</li> <li>·POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS FRITAS ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH CHIPS</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·PAELLA MIXTA MIXED PAELLA</li> <li>·SALMON AL HORNO CON ENSALADA BAKED SALMON WITH SALAD</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·PURE DE VERDURAS VEGETABLES PUREE</li> <li>·FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA HAKE COVERED WITH BUTTER AND SALAD</li> <li>·FRUTA FRUIT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·ENSALADA DE PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, ATUN Y ACEITUNAS POTATO, CARROT, PEPPER, TUNA AND OLIVES SALAD</li> <li>·JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA CHICKEN LEGS WITH SALAD</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	T H U R S D A Y
	KCAL-779,P-37,5,HC-94,6,L-26,1,AGS-8,1,C-83,7,H-5,7,VIT-A-239	KCAL-502,P-27,HC-46,5,L-20,9,AGS-4,1,C-106,H-4,1,VIT-A-752	KCAL-939,P-44,7,HC-102,L-37,6,AGS-6,6,C-120,H-5,9,VIT-A-219	KCAL-728,P-31,HC-92,8,L-24,AGS-5,2,C-95,5,H-4,2,VIT-A-137	KCAL-713,P-32,8,HC-51,7,L-40,2,AGS-10,5,C-203,H-4,5,VIT-A-409	
V I E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> <li>·ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS STEWED WHITE BEANS</li> <li>·FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA MIXTA DAB FILLET WITH MIXED SALAD</li> <li>·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE COCIDO STEW SOUP</li> <li>·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</li> <li>·YOGUR YOGURT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE PUERRO LEEK CREAM</li> <li>·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS ROAST HAM WITH PINEAPPLE AND BOULANGERE POTATOES</li> <li>·YOGUR YOGURT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE COCIDO STEW SOUP</li> <li>·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</li> <li>·YOGUR YOGURT</li> </ul>		F R I D A Y
	KCAL-748,P-43,3,HC-86,L-21,1,AGS-5,8,C-326,H-7,VIT-A-770	KCAL-764,P-37,8,HC-83,4,L-27,7,AGS-10,6,C-313,H-7,4,VIT-A-278	KCAL-600,P-32,8,HC-49,1,L-29,3,AGS-11,8,C-258,H-3,7,VIT-A-500	KCAL-764,P-37,8,HC-83,4,L-27,7,AGS-10,6,C-313,H-7,4,VIT-A-278		

\*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).