



MENUS JUNIO 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, 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.

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	790	38.1	74.8	35.8	10.3	231	5,5	298
% OFERTADO POR SARECO	40	106				29	61	75

Si te gusta comer alimentos de temporada debes saber que en junio son típicas las frutas como el albaricoque, cerezas, frambuesa, ciruelas, fresas, higo, limón, melocotón, melón, nectarina, níspero, plátano o sandía. En cuanto a verduras, destacan la acelga, ajo, calabacín, coliflor, espinaca, pepino, pimiento, tomate o zanahoria.

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1	SEMANA DEL / WEEK FROM: 4 AL 8	SEMANA DEL / WEEK FROM: 11 AL 15	SEMANA DEL / WEEK FROM: 18 AL 22	
L U N E S		<ul style="list-style-type: none"> •LASAÑA NAPOLITANA NAPOLITAN LASAGNE •LACION A LA GALLEGA CON PATATAS GALICIAN STYLE SHOULDER OF PORK WITH POTATOES •FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> •ARROZ A LA MILANESA MILANESA STYLE RICE •FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DAB FILLET WITH SALAD •FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE PICADILLO MINCEMEAT SOUP •ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS VEAL MEAT BALLS WITH POTATOES •FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	M O N D A Y
		KCAL-963,P-44.9,HC-89.5,L-47.4,AGS-16.3,C-520,H-6.1,VIT.A-184	KCAL-877,P-40.2,HC-109,L-29.9,AGS-8.6,C-420,H-3.9,VIT.A-261	KCAL-898,P-40.8,HC-102,L-34,AGS-11.4,C-231,H-6,VIT.A-177	
M A R T E S		<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS GUISADAS CON MAGRO STEW POTATOES WITH LEAN •MERLUZA A LA ROMANA CON CALABACIN REBOZADO HAKE COVERED WITH BUTTER AND COURGETTE ROLLED IN BATTER •FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM •TERNERA ASADA A LA JARDINERA GARDENER STYLE ROAST BEEF •FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADA DE VERANO MARINERA (lechuga, patata, palitos de cangrejo, tomate y huevo cocido) SEAFOOD SUMMER SALAD •FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE HAKE FILLET COVERED WITH BUTTER WITH LETTUCE AND TOMATO •FRUTA FRUIT 	T U E S D A Y
		KCAL-535,P-34.3,HC-39.8,L-25.3,AGS-7.3,C-83.9,H-4.7,VIT.A-142	KCAL-634,P-31.2,HC-46.5,L-34,AGS-10.3,C-131,H-5.9,VIT.A-619	KCAL-645,P-28.7,HC-62.4,L-29.2,AGS-5,C-122,H-5,VIT.A-351	
M I E R C O L E S		<ul style="list-style-type: none"> •JUDIAS VERDES CON JAMON GREEN BEANS WITH HAM •POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS ROAST CHICKEN WITH FRIED POTATOES •HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS STEWED LENTILS WITH VEGETABLES •TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA MIXTA POTATOE OMELETTE WITH MIXED SALAD •HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA REINA QUEEN CREAM •FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS CHICKEN FILLET WITH GARLIC WITH CHIPS •HELADO ICE CREAM 	W E D N E S D A Y
		KCAL-644,P-24.7,HC-45.3,L-38.7,AGS-11.9,C-221,H-2.5,VIT.A-158	KCAL-778,P-37.9,HC-83.4,L-28.5,AGS-7.9,C-247,H-10,VIT.A-438	KCAL-754,P-44.2,HC-65.3,L-33.9,AGS-9.3,C-220,H-5.3,VIT.A-282	
J U E V E S		<ul style="list-style-type: none"> •PAELLA MIXTA MIXED PAELLA •HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA VILLARROY EGGS WITH SALAD •FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> •ESPAGUETIS BOLOÑESA CON QUESO BOLOGNESE STYLE SPAGUETTI WITH CHEESE •SALMON AL HORNO CON PATATAS BAKED SALMON WITH POTATOES •FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> •JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO WHITE BEANS WITH CABBAGE •VARITAS DE PESCADO ADOBADO CON ENSALADA MARINATED FISH FINGERS WITH SALAD •MACEDONIA DE FRUTAS FRUIT SALAD 	T H U R S D A Y
		KCAL-893,P-32.2,HC-106,L-36.2,AGS-9.5,C-143,H-7.4,VIT.A-362	KCAL-955,P-44.3,HC-103,L-38.3,AGS-6.7,C-91.6,H-4.9,VIT.A-97.5	KCAL-673,P-40.2,HC-71.4,L-21,AGS-4.1,C-197,H-7.8,VIT.A-352	
V I E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> •ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE •LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS GRILLED MARINATED LOIN OF PORK WITH CHIPS •NATILLAS DE VAINILLA VANILLA CUSTARD 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA HORTELANA GARDEN CREAM •JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS ROAST HAM WITH PINEAPPLE AND BOULANGERE POTATOES •YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADA DE VERANO (lechuga, patata, zanahoria, tomate y huevo cocido) SUMMER SALAD (lettuce, potatoe, carrot, tomato and boiled egg) •FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES CHICKEN FILET WITH MUSHROOMS •YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES CON QUESO Y TOMATE MACARONI WITH CHEESE AND TOMATO SAUCE •HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS CHIPS VEAL HAMBURGUER WITH CHIPS •CONO DE HELADO / REFRESCO ICE CREAM CONE / SOFTDRINK 	F R I D A Y
	KCAL-863,P-36.4,HC-94.3,L-36.1,AGS-11.4,C-197,H-4.4,VIT.A-141	KCAL-624,P-28.5,HC-59,L-29.2,AGS-10.4,C-274,H-3.9,VIT.A-674	KCAL-955,P-55.3,HC-63.7,L-52.2,AGS-13.2,C-263,H-6.1,VIT.A-320	KCAL-946,P-46.2,HC-56.6,L-58.8,AGS-20.8,C-326,H-4.9,VIT.A-209	

*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).

