

**MENUS MAYO 2019**

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, altramuzes, 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	755	37.2	71.9	31.7	9.1	233	6.2	388
% OFERTADO POR SARECO	38	103				29	68	97

El 9 de Mayo de 1605 Cervantes publica la primera parte de "Don Quijote de la Mancha"

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 29 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 31	
L U N E S		<ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON VERDURAS <i>RICE WITH VEGETABLES</i> •ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS <i>VEAL MEAT-BALLS WITH POTATOES</i> •FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA <i>GREEN BEANS WITH CARROT</i> •HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>CHICKEN HAMBURGUER WITH FRIED POTATOES</i> •FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE <i>SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE</i> •LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS <i>GRIDDLE MARINATED LOIN OF PORK WITH CHIPS</i> •FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •LASAÑA NAPOLITANA <i>NAPOLITAN LASAGNE</i> •VARITAS DE MERLUZA ADOBADAS CON ENSALADA <i>MARINATED HAKE WANDS WITH SALAD</i> •FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	M O N D A Y
		KCAL-832,P-30.6,HC-107,L-30.5,AGS-7.5,C-234,H-5.7,VIT.A-108	KCAL-603,P-29.6,HC-49,L-30.2,AGS-7.7,C-275,H-3.7,VIT.A-578	KCAL-971,P-40.4,HC-53.4,L-43,AGS-14.7,C-351,H-5.7,VIT.A-189	KCAL-1003,P-36.1,HC-132,L-34.1,AGS-7.7,C-298,H-5.6,VIT.A-325	
M A R T E S		<ul style="list-style-type: none"> •JUDIAS PINTAS ECOLOGICAS ESTOFADAS <i>STEWED ECO-FRIENDLY RED BEANS</i> •VARITAS DE MERLUZA ADOBADAS CON ZANAHORIA BABY <i>MARINATED HAKE WANDS WITH BABY CARROT</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES A LA BOLOÑESA <i>MACARONI BOLOGNESE</i> •MERLUZA A LA ANDALUZA Y ENSALADA CON QUESO <i>HAKE IN BREADCRUMBS AND SALAD WITH CHEESE</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE PESCADO <i>FISH SOUP</i> •FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>CHICKEN FILLET WITH CHIPS</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •FIDEUA CON CARNE Y VERDURAS <i>MEAT AND VEGETABLES FIDEUA</i> •LOMO DE SAJONIA CON PURE DE PATATAS <i>LOIN SAXONY WITH CREAMED POTATOES</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	T U E S D A Y
		KCAL-704,P-44.2,HC-75.2,L-20.6,AGS-3.1,C-158,H-10.4,VIT.A-1026	KCAL-545,P-27.9,HC-61.8,L-19.3,AGS-4.7,C-111,H-3.6,VIT.A-189	KCAL-727,P-46.7,HC-68.1,L-23.3,AGS-4.7,C-208,H-11.4,VIT.A-395	KCAL-913,P-43.9,HC-72.2,L-45.8,AGS-15.8,C-122,H-10.2,VIT.A-198	
M I E R C O L E S	FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	<ul style="list-style-type: none"> •MENESTRA DE VERDURAS CON BACON <i>VEGETABLES MIXED WITH BACON</i> •POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA <i>ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH SALAD</i> •HELADO <i>ICE CREAM</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO <i>STEWED LENTILS WITH CHORIZO</i> •HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA <i>VILLARROY EGGS WITH SALAD</i> •HELADO <i>ICE CREAM</i> 	MENU INTERNACIONAL: CHINA <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ TRES DELICIAS <i>THREE DELIGHTS RICE</i> •TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES <i>VEAL IN SAUCE WITH MUSHROOMS</i> •FLAN DE VAINILLA <i>VANILLA CRÈME CAMEL</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURAS <i>LENTILS WITH VEGETABLES</i> •CAZON Y GUIANTES CON JAMON <i>DOGFISH AND PEAS WITH HAM</i> •HELADO <i>ICE CREAM</i> 	W E D N E S D A Y
		KCAL-734,P-29.6,HC-44.2,L-47,AGS-16,C-223,H-3.9,VIT.A-1001	KCAL-747,P-26.2,HC-96.6,L-26.7,AGS-8,C-195,H-4.4,VIT.A-396	KCAL-823,P-31.9,HC-92.3,L-35.3,AGS-11.9,C-260,H-4.4,VIT.A-239	KCAL-886,P-53.5,HC-74,L-40.4,AGS-13.9,C-408,H-4.2,VIT.A-235	
J U E V E S	FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS GUIADAS CON CARNE <i>STEW POTATOES WITH MEAT</i> •FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA <i>DAB FILET WITH SALAD</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •PAELLA CON CARNE Y VERDURAS <i>MEAT AND VEGETABLES PAELLA</i> •SALMON AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR <i>BAKED SALMON WITH STEAMED POTATOES</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACIN CON QUESITO <i>COURGETTE CREAM WITH CHEESE</i> •LIMANDA EMPANADA Y ENSALADA CON REMOLACHA <i>DAB BREADED AND SALAD WITH BEETROOT</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADA DE PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, ATUN Y ACEITUNAS <i>POTATO, CARROT, PEPPER, TUNA AND OLIVES SALAD</i> •JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES <i>CHICKEN LEGS IN SAUCE WITH MUSHROOMS</i> •FRUTA <i>FRUIT</i> 	T H U R S D A Y
		KCAL-674,P-44.3,HC-56.9,L-28.2,AGS-7,C-105,H-4.8,VIT.A-181	KCAL-804,P-47.7,HC-63.3,L-34.7,AGS-6.9,C-168,H-8.6,VIT.A-290	KCAL-578,P-31.1,HC-40.9,L-30.8,AGS-8.3,C-266,H-3.6,VIT.A-494	KCAL-643,P-36.1,HC-44.6,L-33.8,AGS-7.3,C-91.3,H-5.4,VIT.A-203	
V I E R N E S	FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE COCIDO <i>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> •YOGUR <i>YOGURT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •PURE DE VERDURAS CON PICATOSTES <i>VEGETABLE PUREE WITH CROUTONS</i> •JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS FRITAS <i>ROAST HAM WITH PINEAPPLE SAUCE AND FRIED POTATOES</i> •NATILLAS DE CHOCOLATE <i>CHOCOLATE CUSTARDS</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS <i>WHITE BEANS STEW</i> •TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO <i>SPANISH OMELETTE WITH DRESSED TOMATO SLICE</i> •YOGUR <i>YOGURT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE COCIDO <i>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> •YOGUR <i>YOGURT</i> 	F R I D A Y
		KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278	KCAL-637,P-30.5,HC-55.1,L-31.7,AGS-8.9,C-233,H-5.1,VIT.A-559	KCAL-751,P-38.6,HC-84.2,L-23.7,AGS-7.6,C-325,H-9.5,VIT.A-588	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).