



CEIP Infantas Elena y Cristina

Menú mes de mayo



***Sugerencia del mes del Chef**
Día 16 menú sin gluten

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 29	Tue 30	Wed 1	Thu 2	Fri 3
ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Fideuá de pollo Chicken fideua ADO:HG	Judías verdes ecológicas con tomate Bio green beans in tomato sauce	Tallarines integrales con pavo Spagetti in tomato suce with turkey ADO:HG	Crema de calabacín Courgette cream	Alubias blancas estofadas con zanahoria y puerro Beans stew with vegetables
Tortilla patata con lechuga, tomate y remolacha Potato omelette with salad ADO:H	Lomo al horno con patatas panaderas Baked pork loin with bakery potatoes	Ventresca de merluza al horno con lechuga Baked hake belly with salad ADO:P	Hamburguesa ternera plancha con patatas Grilled burger with potatoes ADO:GS	Salmón al horno con salsa de naranja y ensalada Baked salmon with orange sauce and green salad ADO:P
Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG
Kcal. 711 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 75	Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 31 H.C. 96	Kcal. 731 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 91	Kcal. 730 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 103	Kcal. 714 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 96
13	14	15	16 Día del gluten	17
Ensalada de pasta Pasta salad ADO:GH	Lentejas puerro, patata y zanahoria Stewed lentils with vegetables	Brócoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham ADO:S	Crema de verduras Vegetable cream	Judías blancas ecológicas estofadas Bio beans stew
Bacalao asado con champiñones Roast cod with mushrooms ADO:P	Salchichas de pavo al horno con tomate frito Baked turkey sausages with tomato ADO:S	Jamonicos de pollo asados con patatas panadera Roast chicken thighs with potatoes	Lomo al ajillo horno con arroz integral salteado Baked pork loin with rice ADO:LG	Fte. de pescadilla romana con salteado de verdura Battered whiting with vegetables ADO:HP
Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG
Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 65	Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 90	Kcal. 653 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 70	Kcal. 575 Prot. 28 Lip. 10 H.C. 93	Kcal. 755 Prot. 34 Lip. 29 H.C. 90
20	21	22	23	24
Arroz caldoso con pollo y gambas Stewed rice with chicken ADO:R	Judías verdes ecológicas saltadas con pimentón Bio green beans sauted with paprika	Lentejas estofadas Stewed lentils	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO:GH	Macarrones con salsa de tomate Macaroni in tomato sauce ADO:HG
Limanda rebozada con lechuga y zanahoria Battered dab with salad ADO:PHG	Pavo guisado con cous cous Turkey stew with cous cous ADO:G	Tortilla de patata y pavo con tomate natural Potato and turkey omelette with tomato ADO:HS	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew	Merluza horno con zanahoria baby Baked hake with baby carrot ADO:P
Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta temporada, leche, y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG
Kcal. 595 Prot. 24 Lip. 21 H.C. 78	Kcal. 673 Prot. 37 Lip. 27 H.C. 70	Kcal. 740 Prot. 30 Lip. 26 H.C. 94	Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Kcal. 651 Prot. 23 Lip. 36 H.C. 59
27	28	29	30	31
Menestra de verduras Vegetables stew	Paella mixta (calamar, pollo, mejillón, pescado) Fish and meat paella ADO:PMR	Lentejas estofadas con verdura Lentils stew	Caracolas con tomate gratinadas Gratines pasta shells in tomatosauce ADO:HG	Guisantes salteados con cebolla Sautéed green peas with onion
Albóndigas con patata dado Beef meatballs with potatoes ADO:GS	Bacalao horno con pisto Baked cod with ratatouille ADO:P	Tortilla de patata y calabacín con ensalada con tomate Zucchini omelette and salad with tomato ADO:H	Pescadilla rebozada con lechuga y remolacha Battered whiting with salad ADO:PH	Escalope de pollo con cous cous Breaded chicken with cous cous ADO:HG
Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread ADO:LG	Manzana eco, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG
Kcal. 645 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 68	Kcal. 776 Prot. 30 Lip. 65 H.C. 63	Kcal. 676 Prot. 29 Lip. 31 H.C. 71	Kcal. 678 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 95	Kcal. 624 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 93

Legenda:
Kcal: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Legenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon 29	Tue 30	Wed 1	Thu 3	Fri 3
ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
- Puré de verdura - Filete a la plancha - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Pescado plancha - Fruta	- Verdura rehogada - Pollo plancha - Fruta	- Ensalada Tomate - Merluza romana - Fruta	- Puré de calabacín - Canelones - Fruta
13	14	15	16	17
- Acelgas con Patatas - Tortilla al gusto - Fruta	- Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	- Arroz salteado - Tortilla de jamón - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Merluza rebozada - Fruta y lácteo	- Guisantes con jamón - Filete de pavo - Fruta y lácteo
20	21	22	23	24
- Puré de verdura - San Jacobo - Fruta y lácteo	- Arroz blanco - Salchichas al horno - Fruta y Lácteo	- Puré de calabacín - Boquerones rebozados - Fruta y lácteo	- Ensalada - Tortilla de Patata - Fruta y Lácteo	- Ensalada mixta - Filete de pollo - Fruta y lácteo
27	28	29	30	31
- Ensalada pasta - Gallo plancha - Fruta y lácteo	- Calabacines al horno - Lomo plncha - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Lenguado plancha - Fruta y leche	- Sopa verdura - Croquetas - Fruta y lácteo	- Espaguetis con atún - Ensalada - Fruta y lácteo

Llega el buen tiempo

Disfruta de los parques
 de tu ciudad, disfruta de tus amigos

Reciclar ayuda a cuidar el planeta

