

# MENÚ MAYO 2021 CEIP PADRE MANJÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 <b>Lentijas estofadas con magro</b> <i>Lentil stew with loin</i></p> <p>Tortilla de york con chips 🟡</p> <p>York Omelette with chips 🟡</p> <p><b>Fruta natural, leche y pan</b> 🟡🟡</p> <p><i>Fresh fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 725 Lip: 30</p> <p>Prot: 28 HC: 37</p>	<p>4 <b>Patatas a la Riojana</b> <i>Riojana style stew</i></p> <p>Caballa en aceite con berenjena 🟢</p> <p>Mackerel in oil with eggplant 🟢</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p>Fresh fruit, and bread</p> <p>Kcal: 680 Lip: 35</p> <p>Prot: 23 HC: 42</p>	<p>5 <b>Sopa de cocido</b> 🟡</p> <p><i>Soup Madrileña style</i></p> <p>Pelota Alicantina 🟡🟡🟡</p> <p>Meatballs style Alicantina 🟡</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 720 Lip: 28</p> <p>Prot: 20 HC: 52</p>	<p>6 <b>Judías verdes con jamón</b> <i>Green beans with ham</i></p> <p>Pollo en pepitoria 🟡</p> <p><i>pepitoria style chicken</i></p> <p><b>Zumo de naranaja natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p>Kcal: 757 Lip: 22</p> <p>Prot: 21 HC: 53</p>	<p>7 <b>Macarrones boloñesa</b> 🟡</p> <p><i>Macarron Bolognaise</i></p> <p>Halibut al horno y champiñón 🟢</p> <p><i>Baked halibut with mushroom</i></p> <p><b>Flan y pan</b> 🟡🟡</p> <p><i>Cream caramel and bread</i></p> <p>Kcal: 712 Lip: 23</p> <p>Prot: 20 HC: 57</p>
<p>10 <b>Arroz a la marinera con calamares y mejillones</b> 🟢</p> <p><i>Marinara rice with squid and mussels</i></p> <p><b>Abadejo con tomate</b> 🟢</p> <p><i>Abadejo homemade with sauce tomato</i></p> <p><b>Fruta natural, leche y pan</b> 🟡🟡</p> <p><i>Fresh fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 711 Lip: 26</p> <p>Prot: 19 HC: 55</p>	<p>11 <b>Potaje de lentejas y verdura</b> <i>Lentils stew with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con pimientos</b> 🟡🟢</p> <p><i>Tuna omelette with peppers</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p>Fresh fruit, and bread</p> <p>Kcal: 725 Lip: 23</p> <p>Prot: 23 HC: 54</p>	<p>12 <b>Tallarines gratinados con bacon</b> 🟡🟡</p> <p><i>Noodles with bacon</i></p> <p><b>Lomo adobado (pimiento y tomate)</b> 🟡</p> <p><i>Loin marinated with peppers and tomato</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p>Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 630 Lip: 20</p> <p>Prot: 21 HC: 59</p>	<p>13 <b>Crema de verduras con picatostes</b> 🟡</p> <p><i>Vegetable puree with croutons</i></p> <p>Albóndigas castellanias y verduritas 🟡</p> <p><i>Meat balls and vegetables</i></p> <p><b>Zumo de naranaja natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p>Kcal: 698 Lip: 26</p> <p>Prot: 22 HC: 52</p>	<p>14 <b>Alubias Pintas con jamón</b> <i>Beans stew with ham</i></p> <p><b>Merluza a la Romana con mayonesa</b> 🟢🟡🟡</p> <p><i>Hake done in batter with mayo</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> 🟡</p> <p><i>Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 698 Lip: 26</p> <p>Prot: 22 HC: 52</p>
<p>17 <b>Pasta colores, brócoli, tomate, atún</b> 🟡🟡</p> <p><i>Colours paste with broccoli and tomato, tuna</i></p> <p><b>Chispitas de merluza con berenjena</b> 🟢</p> <p><i>Hake chispitas with eggplant</i></p> <p><b>Fruta natural, leche y pan</b> 🟡</p> <p><i>Fresh fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 730 Lip: 22</p> <p>Prot: 19 HC: 59</p>	<p>18 <b>Estofado de legumbres con verduras</b> <i>Beans stew with vegetables</i></p> <p><b>Pollo al horno con calabacín</b> 🟡</p> <p><i>Roast chicken with courgette</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p>Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 670 Lip: 21</p> <p>Prot: 24 HC: 55</p>	<p>19 <b>Paelia mixta con magro y verdura</b> <i>Mixed paella with loin and vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de queso con pimiento</b> 🟡🟡</p> <p><i>Cheese omelette with pepper</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 710 Lip: 24</p> <p>Prot: 16 HC: 60</p>	<p>20 <b>Judías verdes con tomate y beicon</b> <i>Green beans with tomato and bacon</i></p> <p><b>Filet de halibut con patatas panadera</b> 🟢</p> <p><i>Filet Albut with baked potato</i></p> <p><b>Zumo de naranaja natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p>Kcal: 760 Lip: 24</p> <p>Prot: 21 HC: 55</p>	<p>21 <b>Sopa de cocido</b> 🟡</p> <p><i>Soup Madrileña style</i></p> <p><b>Complemento de cocido madrileño con garbanzos, carne y verduras</b> 🟡</p> <p><i>Madrileña stew</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> 🟡</p> <p><i>Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 720 Lip: 28</p> <p>Prot: 20 HC: 52</p>
<p>24 <b>DIA DE LA PROTEINA VEGETAL</b></p> <p><b>Lentijas con verduras</b></p> <p><b>Saltado de calabacín con champiñón y patatas</b> 🟡</p> <p><b>Fruta natural, leche y pan</b> 🟡</p>	<p>25 <b>Espagueti con atún</b> 🟡</p> <p><i>Spaghetti with tuna</i></p> <p><b>Merluza tres delicias con champiñón</b> 🟢</p> <p><i>Delicatessen hake with mushroom</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 687 Lip: 28</p> <p>Prot: 15 HC: 50</p>	<p>26 <b>Brócoli con bechamel</b> 🟡</p> <p><i>Broccoli with sauce bechamel</i></p> <p><b>Chuleta de Sajonia con patatas fritas</b> 🟡</p> <p><i>Saxony style porkchop and fries</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 645 Lip: 28</p> <p>Prot: 15 HC: 52</p>	<p>27 <b>Empedrado alubias blancas con verduras</b> <i>White beans stew with vegetables</i></p> <p><b>Hamburguesa con pimientos</b> 🟡</p> <p><b>Hamburger with peppers</b></p> <p><b>Zumo de naranaja natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p>Kcal: 733 Lip: 29</p> <p>Prot: 19 HC: 48</p>	<p>28 <b>Arroz a la Cubana con huevo</b> 🟡</p> <p><i>Cuban style rice with egg</i></p> <p><b>Filet de Halibut con alcachofas</b> 🟢</p> <p><i>Halibut filet with artichokes</i></p> <p><b>Natillas y pan</b> 🟡</p> <p><i>Consard and bread</i></p> <p>Kcal: 750 Lip: 31</p> <p>Prot: 18 HC: 51</p>
<p>31 <b>Potaje de lentejas y verdura</b> <i>Lentils stew with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con calabacín</b> 🟡</p> <p><i>Tuna omelette with courgette</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> 🟡</p> <p><i>Fresh fruit, and bread</i></p> <p>Kcal: 725 Lip: 23</p> <p>Prot: 23 HC: 54</p>				

**El menú diario, se servirá con ensalada como entrante.**

**A los alumnos de infantil de tres años los días de verdura, como primer plato se les servirá en puré**



## Alimentación equilibrada y saludable para los niños

1. No existen alimentos 'malos', sino frecuencias de consumo inadecuadas. Adapta las cantidades a la edad y al desarrollo del niño.
2. Frutas y verduras a diario. Ofrece al niño frutas y verduras diariamente, de temporada, que aporten a su organismo vitaminas, minerales y fibra.
3. Tres o cuatro raciones de productos lácteos al día. Sirven para asegurar el calcio que los huesos, en pleno desarrollo, necesitan. Las opciones descremadas aportan la misma cantidad de calcio que las enteras.
4. Utiliza aceite de oliva. Es el más recomendable para cocinar y tomar en crudo.
5. Dos tomas de proteínas al día. Dos tomas moderadas al día de pescado, carne, huevos o jamón son suficientes para aportar al organismo de los niños la cantidad de proteínas que necesitan.
6. Hidratos de carbono integrales. El pan, el arroz, la pasta, las patatas, las legumbres y los cereales aportan los hidratos de carbono complejos que el niño necesita. Si compras productos integrales, le aportarás fibras y aumentará su ingesta de vitaminas y minerales.
7. Una buena hidratación es importante. Para beber, siempre agua. Los refrescos sólo en momentos puntuales y sin cafeína.
8. Acompañar con ejercicio físico la alimentación saludable previene la obesidad infantil.

### Cenas

Las cinco reglas de oro a seguir:

- PRIMERA:** Si su hijo tomó en la comida: Legumbre + Huevos, deberá cenar: Pasta + Pollo (sin piel)
- SEGUNDA:** Si su hijo tomó en la comida: Arroz o Patatas + Pescado, deberá cenar: Sopa de Verdura + Huevo
- TERCERA:** Si su hijo tomó en la comida: Pasta + Pollo, deberá cenar: Carne de Cerdo con Verduras o Ensalada
- CUARTA:** Si su hijo tomó en la comida: Sopa + Ternera, deberá cenar: Arroz + Pescado
- QUINTA:** Si su hijo tomó en la comida: Verdura + Carne de Cerdo, deberá cenar: Sopa + Ternera
- Todas las cenas deberá ser completadas con Fruta, Pan y Vaso de Leche o Queso



Comedores y Limpiezas, S.L.



## Información a padres

Sustancias o productos que causan alergias e intolerancias. (Anexo II Reglamento 1169/2011)



**Altramucos:** Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc.



**Apio:** Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.



**Cacahuetes:** Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, currys, postres salsas, etc.



**Cereales que contienen gluten:** Incluye el trigo (también la espelta, el Kamut), el centeno, la cebada y la avena. Además se puede encontrar en alimentos elaborados con harina, como la levadura para hornear, masas, pan, pan rallado, tartas, couscous, productos cárnicos, pasta, pastelería, salsas, sopas y alimentos enarimados. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.



**Crustáceos:** Incluye cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.



**Frutos de cáscara:** Incluye las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, de macadamia, etc. Además se puede encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites de nueces, etc. En muchos platos asiáticos como *currys* se utilizan almendras picadas.



**Granos de sésamo:** Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.



**Huevos:** Además de en el huevo y sus derivados (productos a base de huevo), se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, salsas y alimentos decorados con huevo, etc.



**Leche:** Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc. se puede encontrar en alimentos glaseados con leche, sopas en polvo y salsas, etc.



**Moluscos:** Incluye los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bigaros, chirlas, berberechos, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas (E), salsa de ostras), platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.



**Mostaza:** Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, *currys*, marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.



**Pescado:** Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se puede encontrar en salsas de pescado, pizzas, aliños para ensaladas, cubos de sopa, etc.



**Soja:** Además de en las semillas (habas), salsas (salsa de soja), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, pasta miso, postres, helados, productos cárnicos, salsas y productos para vegetarianos, etc.



**Sulfito/Dióxido de azufre:** Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.

C/ Ana de Austria, 107 F/A 28050 Madrid  
Tfno. 91.811.95.98 Fax: 91.172.98.62  
www.grupoandover.com info@grupoandover.com