










# MENÚ ABRIL 2021 CEIP PADRE MANJON

Según el reglamento (UE)N1169/2011 del parlamento Europeo y del Consejo. Información de Alérgenos disponible en la Dirección del Centro

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;"><b>El menú diario, se servirá con ensalada como entrante.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>A los alumnos de infantil de tres años los días de verdura, como primer plato se le servirá en puré</b></p>			1	2
<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>
5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>
<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>No lectivo</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Espaguetis con bechamel</b>    </p> <p><i>Spaghetti with bechamel</i></p> <p><b>Abadajo con tomate y calabacín</b>    </p> <p><i>Haddock fillet with tomato and zucchini</i></p> <p><b>Fruita natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Patatas a la marinera con pescado</b>    </p> <p><i>Martiner potatoes with fish</i></p> <p><b>Tortilla de jamón con berenjenas</b>    </p> <p><i>Ham omelette with eggplant</i></p> <p><b>Fruita natural y pan integral</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and wholemeal bread</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, calabaza y patata</b>    </p> <p><i>Mashed potato, carrot and pumpkin</i></p> <p><b>Mushtos de pollo en salsa con champiñón</b>    </p> <p><i>Chicken drumsticks in sauce mushroom</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh orange juice and bread</i></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Lentijas con chorizo</b>    </p> <p><i>Sew lentils with chorizo</i></p> <p><b>Merluza en salsa verde</b>    </p> <p><i>Hake in green sauce</i></p> <p><b>Yogur de frutas y pan</b>    </p> <p><i>Fruit yogurt and bread</i></p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Judías verdes con jamón</b>    </p> <p><i>Green beans with ham</i></p> <p><b>Merluza al horno con champiñón</b>    </p> <p><i>Grilled hake with mushroom</i></p> <p><b>Fruita natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Lentijas estofadas con jamón</b>    </p> <p><i>Sew lentils with ham</i></p> <p><b>Tortilla de atún con berenjenas</b>    </p> <p><i>Tuna omelette with eggplant</i></p> <p><b>Fruita natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b>    </p> <p><i>Sew soup</i></p> <p><b>Pelota Alcantina</b>    </p> <p><i>Alcantina Ball</i></p> <p><b>Fruita natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Arroz estofado con calamares y mejillones</b>    </p> <p><i>Rice with squid ring and mussels</i></p> <p><b>Ventresca de merluza con verduras</b>    </p> <p><i>Hake belly and vegetables</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh orange juice and bread</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Pasta a la boloñesa gratinada con queso</b>    </p> <p><i>Bolognese paste with cheese</i></p> <p><b>Hamburguesa de ternera con chips</b>    </p> <p><i>Veal burger with chips</i></p> <p><b>Yogur de frutas y pan</b>    </p> <p><i>Fruit yogurt and bread</i></p>
<p>Kcal: 576 Lip: 31</p> <p>Prot: 12 HC: 57</p>	<p>Kcal: 683 Lip: 30</p> <p>Prot: 18 HC: 52</p>	<p>Kcal: 693 Lip: 25</p> <p>Prot: 19 HC: 47</p>	<p>Kcal: 564 Lip: 29</p> <p>Prot: 17 HC: 54</p>	<p>Kcal: 693 Lip: 29</p> <p>Prot: 15 HC: 53</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Paella de verduras con cebolla, guisantes, judías verdes</b>    </p> <p><i>Vegetables paella with onions, green peas, green beans</i></p> <p><b>Chispitas con pimientos verdes</b>    </p> <p><i>Sprinkles with green peppers</i></p> <p><b>Fruita natural, leche y pan</b>    </p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Potaje de alubia con magro, zanahoria, puerro y cebolla</b>    </p> <p><i>Sew beans with loin, carrot, leek, and onion</i></p> <p><b>Tortilla a la francesa con berenjena</b>    </p> <p><i>French omelette with eggplant</i></p> <p><b>Fruita natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Pasta con atún y tomate</b>    </p> <p><i>Pasta with tuna and tomato</i></p> <p><b>Halibut al horno con champiñón</b>    </p> <p><i>Baked halibut with mushroom</i></p> <p><b>Fruita natural y pan integral</b>    </p> <p><i>Fresh fruit and wholemeal bread</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b>    </p> <p><i>Sew soup</i></p> <p><b>Complemento de garbanzos, chorizo, ternera, patata, zanahoria y repollo</b>    </p> <p><i>Chickpeas, with chorizo, veal, and vegetables</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b>    </p> <p><i>Fresh orange juice and bread</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerros con picatostes</b>    </p> <p><i>Zucchini and leeks cream with croutons</i></p> <p><b>Pollo en pepitoria</b>    </p> <p><i>Peploria style chicken</i></p> <p><b>Natillas y pan</b>    </p> <p><i>Custard and bread</i></p>
<p>Kcal: 743 Lip: 35</p> <p>Prot: 16 HC: 49</p>	<p>Kcal: 692 Lip: 30</p> <p>Prot: 13 HC: 55</p>	<p>Kcal: 671 Lip: 28</p> <p>Prot: 18 HC: 54</p>	<p>Kcal: 698 Lip: 32</p> <p>Prot: 13 HC: 55</p>	<p>Kcal: 702 Lip: 22</p> <p>Prot: 17 HC: 48</p>



## 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 deberán ser completadas con Fruta, Pan y Vaso de Leche o Queso

## Información a padres


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

	<b>Altramucos:</b> Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles y pasta, etc.
	<b>Apio:</b> Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en sal de apio, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.
	<b>Cacahuets:</b> Además de en las semillas, pastas (mantecas), aceites y harinas, se puede encontrar en galletas, chocolates, currys, postres salsas, etc.
	<b>Cereales que contienen gluten:</b> 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 enharinados. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.
	<b>Crustáceos:</b> Incluye cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.
	<b>Frutos de cáscara:</b> 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 <i>currys</i> se utilizan almendras picadas.
	<b>Granos de sésamo:</b> Además de en las semillas (granos), pastas (tahino o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, humus, etc.
	<b>Huevos:</b> Además de en el huevo y 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.
	<b>Leche:</b> 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.
	<b>Moluscos:</b> Incluye los mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bigaros, chirlas, berberechos, etc. Además se puede encontrar en cremas, salsas (Ej. salsa de ostras), platos preparados o como ingrediente en los guisos de pescado, etc.
	<b>Mostaza:</b> Además de en semillas en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, <i>currys</i> , marinados, productos cárnicos, aliños de ensaladas, salsas y sopas, etc.
	<b>Pescado:</b> 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.
	<b>Soja:</b> 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.
	<b>Sulfito/Dióxido de azufre:</b> Se utilizan como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza.



Comedores y Limpiezas, S.L.



 Ana de Austria, 107 T/A 28050 Madrid  
 Tfno. 91.811.95.98 Fax: 91.172.98.62  
[www.grupoandover.com](http://www.grupoandover.com) [info@grupoandover.com](mailto:info@grupoandover.com)