

MENÚ OCTUBRE 2020 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>EL MENÚ DIARIO SE SERVIRÁ CON ENSALADA DE DIFERENTES NUTRIENTES. (como entrante)</p> <p>LOS ALUMNOS DE INFANTIL DE TRES AÑOS, LOS DÍAS DE VERDURA COMO PRIMER PLATO, SE LES SERVIRÁ EN PURÉ</p>			<p>1. Sopa de verduras con arroz <i>Vegetables soup with rice</i> Estofado de carne, zanahorias, judías verdes y patatas <i>Beef stew with carrots, green beans in potatoes</i> Zumo de naranja natural y pan Fresh orange juice and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 678 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 54</p>	<p>2. Judías pintas con arroz, patata y zanahoria <i>Pints with rice, potatoes and carrot</i> Palometa con tomate y pimiento verde Palometa with tomato and green peeper. Yogur y pan Yoghurt and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 698 Grasas: 30</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 52</p>
<p>5. Arroz con calamares, pollo y verduras <i>Rice with squid, chicken and vegetables</i> Tortilla de calabacín con tomate natural Zucchini omelette with tomato Fruta natural, leche y pan Fresh fruit, milk and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 682 Grasas: 29</p> <p style="text-align: right;">Prot: 14 HC: 51</p>	<p>6. Macarrones boloñesa <i>Bolognese macaroni</i> Merluza Orly con mahonesa <i>Orly Hake with mayo</i> Fruta natural y pan Fresh fruit and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 725 Grasas: 31</p> <p style="text-align: right;">Prot: 16 HC: 53</p>	<p>7. Potaje de garbanzos con espinacas, zanahoria y patata Chickpeas with spinach, carrot and potato Muslitos de pollo y chips <i>Chicken thighs with chips</i> Fruta natural y pan integral Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 679 Grasas: 31</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 50</p>	<p>8. Coliflor con bechamel Cauliflower with bechamel Pelota Alicantina Alicantina ball Zumo de naranja natural y pan Fresh orange juice and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 685 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 51</p>	<p>9.</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>12.</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13. Alubias con arroz, puerro y zanahoria Beans with rice, leek and carrot Tortilla de patata con pimientos <i>Olelette potatoes with peepers</i> Fruta natural y pan Fresh fruit and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 677 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 51</p>	<p>14. Judías verdes rehogadas con zanahoria, tomate y atún Green Beans lightly fried with carrot, tomato and tuna Pollo ecológico en pepitoria <i>Pepitoria style ecological chicken with vegetables</i> Fruta natural y pan integral Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 664 Grasas: 29</p> <p style="text-align: right;">Prot: 14 HC: 54</p>	<p>15. Sopa de cocido con fideos Stew soup Complemento de garbanzos, chorizo, ternera, patata y zanahoria Chickpeas, sauce, meat, potato and carrot Zumo de naranja natural y pan Fresh orange juice and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 770 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 20 HC: 51</p>	<p>16. Paella con magro y verduras <i>Lean pork Paella</i> Palometa con salsa de tomate <i>Parona leather in tomatoe sauce</i> Yogur y pan Yoghurt and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 687 Grasas: 33</p> <p style="text-align: right;">Prot: 20 HC: 52</p>
<p>19. Espaguetis a la Carbonara <i>Carbonara style spaguetti</i> Lomo asado con patatas panadera Roasted loin with baked potatoes Fruta natural, leche y pan Fresh fruit, milk and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 692 Grasas: 30</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 52</p>	<p>20. Lentejas con patatas, zanahoria y pimiento <i>Lentils with potatoes, carrots and peppers</i> Abadejo al horno con berenjena Grilled abadejo with eggplant Fruta natural y pan Fresh fruit and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 720 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 20 HC: 52</p>	<p>21. Arroz tres delicias / huevo / zanahoria y guisantes <i>Rice with egg, carrot, and peas</i> Pollo asado con champiñón Roast chicken with mushroom Fruta natural y pan integral Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 685 Grasas: 26</p> <p style="text-align: right;">Prot: 18 CH: 49</p>	<p>22. Potaje de alubias y verduras ecológicas <i>Beans and vegetables ecological</i> Tortilla francesa con calabacín Omelette francoise with courgette Zumo de naranja natural y pan Fresh orange juice and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 687 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 50</p>	<p>23. Puré de calabaza y puerros con picatostes Mushed pumpkin and leeks & fried bread Filete de gallo Madrileña (rebozado con huevo) con alcachofas Yogur y pan Yoghurt and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 688 Grasas: 29</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 52</p>
<p>26. Paella mixta con pollo y verduras variadas <i>Mixed paella with vegetables</i> Merluza al limón con champiñón <i>Hake in lemon with mushroom</i> Fruta natural, leche y pan Fresh fruit, milk and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 679 Grasas: 31</p> <p style="text-align: right;">Prot: 18 HC: 51</p>	<p>27. Crema de verduras con picatostes Vegetables cream with chickpeas and breaded Filete de Sajonia con pimientos asados <i>Saxony fillet with roasted pepper</i> Fruta ecológica y pan Ecological fruit and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 693 Grasas: 29</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 HC: 53</p>	<p>28. Sopa de picadillo Chicken ham and noodle soup Ragou Ternera y patatas fritas Veal stew with potatoes fries Fruta y pan Fresh fruit and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 750 Grasas: 31</p> <p style="text-align: right;">Prot: 18 CH: 50</p>	<p>29. Lentejas con chorizo, zanahoria y patata Stewed Lentils with chorizo, carrot and potato Tortilla de atún con berenjena Cheese omelette with eggplant Zumo de naranja natural y pan Fresh orange juice and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 690 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 14 HC: 53</p>	<p>30. Macarrones gratinados con broccoli <i>Gratini macaroni with broccoli</i> Chispitas rebozadas con champiñón <i>Battered hake with mushroom</i> Fruta natural y pan Fresh fruit and bread</p> <p style="text-align: right;">Cal: 645 Grasas: 28</p> <p style="text-align: right;">Prot: 15 CH: 52</p>