

**MENUS ABRIL 2018****C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES**

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, altramucos, cacahuets, 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.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
2000	36	35%				800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	35%				35%	35%	35%
MEDIA MENSUAL	739	37.5	76.7	28.6	8.1	216	6.6	293
% OFERTADO POR SARECO	37	104				27	73	73

*¿Sabes cuál es el origen de término abril? En realidad esta palabra proviene de "aperio", que significa "abrir". Este mes adquirió este nombre debido a que en este periodo de tiempo es cuando las plantas comienzan a abrirse y florecer.*

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 2 AL 6	SEMANA DEL / WEEK FROM: 9 AL 13	SEMANA DEL / WEEK FROM: 16 AL 20	SEMANA DEL / WEEK FROM: 23 AL 27	SEMANA DEL / WEEK FROM: 30
L U N E S	<b>SEMANA SANTA</b> HOLY WEEK	·LASAÑA NAPOLITANA NAPOLITAN LASAGNE ·MERLUZA EN SALSAS VERDES CON GUISANTES Y GAMBAS HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND SHRIMPS ·FRUTA Y LECHE FRUIT	·COLIFLOR CON BECHAMEL COLIFLOWER WITH WHITE SAUCE ·LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS MARINADE LOIN OF PORK WITH CHIPS ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	·CREMA HORTELANA DE VERDURAS CON PICATOSTES VEGETABLES GARDEN CREAM WITH CROUTONS ·CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS SAXONY CHOP WITH POTATOES FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	
M A R T E S	·MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE ·LACON A LA GALLEGA CON PATATAS GALICIAN STYLE SOULDER OF PORK WITH POTATOES ·MELOCOTON EN ALMIBAR PEACH IN SYRUP	·JUDIAS PINTAS ESTOFADAS STEWED RED BEANS ·TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO MANCHEGO SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE ·FRUTA FRUIT	·PAELLA MIXTA DE MAGRO Y VERDURAS MIXED PAELLA WITH LEAN AND VEGETABLES ·VARITAS DE PESCADO ADOBADAS CON ZANAHORIA BABY MARINATED FISH FINGERS WITH BABY CARROT ·FRUTA FRUIT	·LENTEJAS A LA BURGUESA CON MORCILLA LENTILS FROM BURGOS WITH BLACK SAUSAGE ·CAZON ADOBADO CON ENSALADA MARINATED DOGFISH WITH SALAD ·FRUTA FRUIT	
M I E R C O L E S	·LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES ·MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA HAKE COVERED WITH BUTTER AND SALAD ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	·CREMA PARMANTIER (patata, puerro y cebolla) PARTMANTIER CREAM (potato, leek and onion) ·ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ BLANCO TURKEY STEW WITH WHITE RICE ·NATILLAS DE CHOCOLATE CHOCOLATE CUSTARD	·FABADA ASTURIANA ASTURIAN BEANS STEW ·TORTILLA PAISANA CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO CHORIZO OMELETTE WITH DRESSED TOMATO SLICE ·NATILLAS DE VAINILLA VANILLA CUSTARD	·PATATAS GUIADAS CON VERDURAS VEGETABLES AND POTATOES STEW ·ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSAS CON CHAMPIÑONES BEEF SCALLOPS IN SAUCE WITH MUSHROOMS ·YOGUR BEBIBLE DRINKABLE YOGURT	
J U E V E S	·JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE GREEN BEANS WITH HAM AND TOMATO ·POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS FRITAS ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH CHPS ·FRUTA FRUIT	·FIDEUA DE VERDURAS VEGETABLE FIDEUA ·BACALAO CON TOMATE CODFISH WITH TOMATO SAUCE ·FRUTA FRUIT	·SOPA DE AVE CON FIDEOS POULTRY SOUP WITH NOODLES ·FILETE DE POLLO EMPANADO Y ENSALADA CON MAIZ BREADED CHICKEN FILET AND SALAD WITH MAIZE ·FRUTA FRUIT	·CARACOLAS CON TOMATE Y QUESO SEASHELL WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE ·FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA HAKE FILLET IN BREADCRUMBS WITH SALAD ·FRUTA FRUIT	
V I E R N E S	·SOPA DE COCIDO CHICK-PEA STEW SOUP ·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) ·GELATINA GELATINE	·LENTEJAS CON CHORIZO LENTILS WITH CHORIZO ·CHULETA DE AGUJA CON PATATAS PORK CHOP WITH POTATOES ·YOGUR YOGURT	·GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS CHICK-PEA STEWED WITH VEGETABLES ·BIENMESABE Y ENSALADA CON QUESO DOGFISH AND SALAD WITH CHEESE ·YOGUR YOGURT	·SOPA DE COCIDO CHICK-PEA STEW SOUP ·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) ·YOGUR YOGURT	

\*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).