

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

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN SIN GLUTEN, PAN DE VIENA, INTEGRAL Y DE SEMILLAS A DIARIO. LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA)

LG. LEGUMBRES- arroz ó verduras LC. LACTOSA-alimentos sin lácteo y postres sin lactosa ó fruta

P. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo H. HUEVO-alimentos sin rebozado a la plancha

CELIACOS- alimentos exentos de gluten. Salsas ,rebozados, empanados ni leche ni huevo (plancha, horno, hervido ó frito)

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuètes, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja". Las fichas descriptivas de los platos elaborados, se encuentran a su disposición en el centro.

TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE

	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	2000	36				800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	35%				35%	35%	35%
MEDIA MENSUAL	764	36.9	74	33.1	10.3	290	6,2	353
% OFERTADO POR SARECO	38	103				36	69	88

LA FIESTA DE LOS PATIOS DE CORDOBA, ENGALANA LAS BONITAS FACHADAS DE LAS CASAS CORDOBESAS, DURANTE DOS SEMANAS EN EL MES DE MAYO. HASTA 50 PATIOS PARTICIPAN EN UN CERTAMEN QUE HACE LAS DELICIAS DE LOS VISITANTES QUE ALLÍ SE ACERCAN.

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 30 AL 4	SEMANA DEL / WEEK FROM: 7 AL 11	SEMANA DEL / WEEK FROM: 14 AL 18	SEMANA DEL / WEEK FROM: 21 AL 25	SEMANA DEL / WEEK FROM: 28 AL 31	
L U N E S	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> ·CODITOS A LA BOLOÑESA PIPES WITH BOLOGNESE SAUCE ·MERLUZA A LA ROMANA Y ENSALADA CON ZANAHORIA HAKE COVERED WITH BUTTER AND SALAD WITH CARROT ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·LASAÑA NAPOLITANA NAPOLITAN LASAGNE ·EMPERADOR A LA PLANCHA Y GUISANTES CON JAMON GRIDDLE SWORDFISH AND PEAS WITH HAM ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·ESPINACAS GRATINADAS SPINACHS AU GRATIN ·LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS MARINATED LOIN OF PORK WITH CHIPS ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·PAELLA MIXTA DE CARNE Y VERDURAS MIXED PAELLA WITH MEAT AND VEGETABLES ·VARITAS DE PESCADO ADOBADO Y ENSALADA CON MANZANA MARINADE HAKE WANDS AND SALAD WITH APPLE ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	M O N D A Y
		KCAL-830,P-39.6,HC-102,L-27,AGS-7.2,C-250,H-4.9,VIT.A-215	KCAL-922,P-54.2,HC-73.7,L-44.,AGS-18.6,C-467,H-6.4,VIT.A-224	KCAL-678,P-31.4,HC-47,L-37.9,AGS-12.3,C-239,H-5.4,VIT.A-78.6	KCAL-729,P-24.9,HC-66.3,L-38.8,AGS-7.9,C-257,H-3.2,VIT.A-511	
M A R T E S	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS A LA BURGALESA BURGOS STYLE LENTILS ·TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO SPANISH OMELETTE WITH DRESSED TOMATO SLICE ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·FABADA ASTURIANA ASTURIAN BEANS STEW ·HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA VILLARROY STYLE EGGS WITH SALAD ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS CON CHORIZO LENTILS WITH CHORIZO ·ATUN CON TOMATE TUNA WITH TOMATO SAUCE ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA ROSA (puerro, patata y remolacha) PINK CREAM (leek, potatoe and beetroot) ·TORTILLA CON LONCHA DE JAMON YORK OMELETTE WITH SLICE OF HAM ·FRUTA FRUIT 	T U E S D A Y
		KCAL-772,P-35.8,HC-85.6,L-27.3,AGS-7.8,C-290,H-10.4,VIT.A-322	KCAL-870,P-29.4,HC-114,L-31.1,AGS-9.4,C-365,H-4.9,VIT.A-404	KCAL-747,P-45.9,HC-73.2,L-25.8,AGS-7.5,C-288,H-10,VIT.A-262	KCAL-839,P-42.3,HC-70.6,L-37.7,AGS-10.8,C-357,H-10.4,VIT.A-614	
M I E R C O L E S	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y COSTILLAS STEW POTATOES WITH LEAN AND RIBS ·CAZON ADOBADO Y ENSALADA CON MAIZ MARINATED DOGFISH AND SALAD WITH MAIZE ·HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE ·FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS CHICKEN FILLET WITH CHIPS ·HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE COCIDO 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) ·HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL RED BEANS WITH WHOLE RICE ·MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y GAMBAS HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ·HELADO ICE CREAM 	W E D N E S D A Y
		KCAL-932,P-36,HC-59,L-59.8,AGS-19.8,C-448,H-9.6,VIT.A-602	KCAL-890,P-34.8,HC-72.6,L-49.4,AGS-20.7,C-237,H-4,VIT.A-766	KCAL-760,P-28.8,HC-98.4,L-27.4,AGS-7.9,C-165,H-2.6,VIT.A-243	KCAL-849,P-38.7,HC-98.4,L-31.6,AGS-9.6,C-183,H-4.8,VIT.A-145	
J U E V E S	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ A LA MILANESA WIENER SCHNITZEL RICE ·LACON CON PATATAS PANADERAS SHOULDER OF PORK WITH BOULANGERE POTATOES ·PIÑA EN ALMIBAR PEACH IN SYRUP 	<ul style="list-style-type: none"> ·MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BACON VEGETABLES MIXED LIGHTLY FRIED BACON ·POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH SALAD ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS RICE WITH LEAN AND VEGETABLES ·SALMON AL HORNO CON CEBOLLA POCHADA BAKED SALMON WITH ONION ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·TALLARINES CARBONARA CARBONARA STYLE NOODLES ·BIENMESABE CON ZANAHORIA BABY DOGFISH WITH BABY CARROT ·FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ·ENSALADA DE PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, ATUN Y ACEITUNAS POTATO, CARROT, PEPPER, TUNA AND OLIVES SALAD ·JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES CHICKEN LEGS IN SAUCE WITH MUSHROOMS ·FRUTA FRUIT 	T H U R S D A Y
		KCAL-832,P-53.6,HC-80.5,L-26.3,AGS-7,C-383,H-11.5,VIT.A-355	KCAL-578,P-28.9,HC-50.4,L-27.6,AGS-7.1,C-243,H-3.1,VIT.A-159	KCAL-768,P-43.4,HC-69.8,L-30.5,AGS-7.7,C-333,H-8,VIT.A-387	KCAL-571,P-32.3,HC-43.5,L-28.3,AGS-6.8,C-287,H-3,VIT.A-522	KCAL-849,P-38.7,HC-98.4,L-31.6,AGS-9.6,C-183,H-4.8,VIT.A-145
V I E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> ·ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS STEWED WHITE BEANS ·BACALAO CON ENSALADA CODFISH WITH SALAD ·FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE COCIDO 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 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE PUERRO Y CALABACIN CON PICATOSTES LEEK AND COURGETTE CREAM WITH CROUTONS ·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS ROAST HAM WITH PINEAPPLE AND BOULANGERE POTATOES ·YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ·DIA SIN GLUTEN PURE DE VERDURAS VEGETABLES PUREE ·HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS CHIPS BEEF HAMBURGUER WITH CHIPS ·YOGUR / PAN SIN GLUTEN YOGURT / GLUTEN FREE BREAD 		F R I D A Y
		KCAL-630,P-34.7,HC-76.1,L-19.9,AGS-5.9,C-278,H-4.2,VIT.A-566	KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278	KCAL-640,P-31.3,HC-53.3,L-32.5,AGS-11.8,C-260,H-3.5,VIT.A-253	KCAL-764,P-39.1,HC-74.5,L-31.9,AGS-8.2,C-364,H-8.3,VIT.A-485	

*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).