



menú del comedor

CEIP LOS LLANETES



BASAL



	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES							
A	10.09	15.10	19.11	11.09	16.10	20.11	12.09	17.10	21.11	13.09	18.10	22.11	14.09	19.10	23.11					
	POTAJE DE VERDURAS	ARROZ MEDITERRÁNEO CON POLLO, CALABACÍN Y ZANAHORIAS	FRUTA	CREMA DE ESPINACAS	FILETE DE PESCADO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA	FRUTA	RANCHO CANARIO	HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE TOMATE Y PAPAS SANCOCHADAS	LÁCTEO	TORTILLA DE PAVO PLANCHA CON PURE DE PAPAS. LÁCTEO	ENSALADA DE POLLO, QUESO FRESCO Y BISCOTES. LÁCTEO	POTAJE DE LENTEJAS	TACOS DE POLLO MARINADO CON ARROZ BLANCO	FRUTA	CANELONES DE CARNE. LÁCTEO					
	665.5	67.5	17.1	24.0	565.5	84.6	27.0	10.5	587.1	90.4	21.3	11.5	801.1	114.1	34.5	21.1	630.8	106.1	20.4	11.6
B	17.09	22.10	26.11	18.09	23.10	27.11	19.09	24.10	28.11	20.09	25.10	29.11	21.09	26.10	30.11					
	POTAJE DE LENTEJAS	ESTOFADO DE POLLO CON HABICHUELAS, ZANAHORIAS Y PAPAS CUADRO	FRUTA	CREMA DE CALABACÍN	TORTILLA ESPAÑOLA WY LONGCHA DE JAMÓN COCIDO	FRUTA	POTAJE DE VERDURAS	MACARRONES A LA BOLONESA DE TERNERA Y QUESO EN POLVO	LÁCTEO	PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURAS. FRUTA	ESCALOPE DE TERNERA CON ARROZ BLANCO. LÁCTEO	CREMA DE GUISANTES	PORCIONES DE PESCADO REBOZADAS AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA	FRUTA	SOPA DE POLLO CON FIDEOS					
	631.2	90.7	23.5	17.0	651.4	89.8	21.8	12.4	574.9	68.7	20.3	22.6	642.1	62.4	23.8	31.0	626.8	101.1	23.7	12.1
C	24.09	29.10	03.12	25.09	30.10	04.12	26.09	31.10	05.12	27.09	01.11	06.12	28.09	02.11	07.12					
	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS	FILETE DE PESCADO AL HORNO CON PAPAS SANCOCHADAS Y MOJO VERDE	FRUTA	SOPA DE LA CASA	SALCHICHAS DE PAVO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ BLANCO	FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA TROPICAL CON FRUTAS	LÁCTEO	CALABACIN RELLENO CON JAMÓN Y QUESO. FRUTA	POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS PINTAS	TERNERA A LA JARDINERA CON CHAMPiÑONES Y ZANAHORIAS	FRUTA	POTAJE DE VERDURAS						
	670.7	71.1	25.4	30.9	642.1	85.2	15.9	24.0	717.5	65.1	24.4	18.6	823.4	134.7	27.9	17.0	621.2	69.0	29.8	23.3
D	01.10	05.11	10.12	02.10	06.11	11.12	03.10	07.11	12.12	04.10	08.11	13.12	05.10	09.11	14.12					
	GARBANZOS CON ACELGAS	CARNE DE CERDO EN ADOBO CON PAPAS ARRUGADAS	FRUTA	POTAJE DE VERDURAS	ARROZ MARINERO CON PESCADO Y LIMÓN	FRUTA	CREMA DE ESPINACAS	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA MIXTA	LÁCTEO	VUELTAS A LA CASERA CON PAPAS SANCOCHADAS. FRUTA	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	POLLO ASADO CON PAPAS AL ESTILO ASADERO	FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS						
	537.2	71.8	25.7	14.4	626.8	101.7	23.7	12.1	570.5	73.3	34.0	14.2	632.6	68.3	21.8	28.7	695.5	74.3	34.9	27.1
E	08.10	12.11	17.12	09.10	13.11	18.12	10.10	14.11	19.12	11.10	15.11	20.12	12.10	16.11	21.12					
	SOPA DE LA CASA	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y ZANAHORIAS	FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS	PECHUGA DE POLLO EMPEREJILADA CON PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA	CREMA DE JUDÍAS BLANCAS	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN	LÁCTEO	POLLO A LA PLANCHA Y SALT DE CHAMPiÑONES. FRUTA	POTAJE DE VERDURAS	ESPAGUETIS A LA BOLONESA DE POLLO Y QUESO EN POLVO	FRUTA	CREMA DE CALABACIN						
	669.8	75.6	37.9	21.9	428.4	60.5	20.0	10.1	693.9	110.0	29.1	12.7	542.4	58.5	20.7	23.7	625.7	58.6	36.8	26.2

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ENERGÍA (Kcal)
- HIDRATOS (Grs)
- PROTEÍNAS (Grs)
- LÍPIDOS (Grs)
- SUGERENCIAS PARA CENAS

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- GL GLUTEN
- LE LECHE (LACTOSA+PROTEÍNA)
- HU HUEVO
- PS PESCADO
- MO MOLUSCOS
- CR CRUSTÁCEOS
- FS FRUTOS SECOS
- CA CACAHUETE
- SI SOJA
- AP APIO
- MS MOSTAZA
- AZ ALTRAMUZ
- SE SÉSAMO
- SU SULFITOS

EN LAS DIETAS ESPECIALES, EL PLATO HA SIDO MODIFICADO PARA QUE NO PRESENTE EL ALÉRGENO O SUS TRAZAS.

ESTE MENÚ PUEDE SUFRIR VARIACIONES POR CAUSAS JUSTIFICADAS CON LA FINALIDAD DE ADAPTARSE A LAS CONDICIONES DEL MERCADO Y/O MODIFICACIONES EN SU CONTENIDO ALÉRGICO.

SI NECESITA MÁS INFORMACIÓN, NO DUDE EN PONERSE EN CONTACTO CON NOSOTROS