

CEIP MONSEÑOR SOCORRO LANTIGUA

COMEDOR ESCOLAR 2020-2021

MENÚ DIARIOS

(NOTA: Después de las ocho semanas, se vuelve a empezar con la primera)

SEMANA 1	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	SOPA DE POLLO	MACARRONES CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO DURO	FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE LENTEJAS	PESCADO FRITO CON MOJO Y PAPAS ARRUGADAS	MACEDONIA DE FRUTA	HUEVOS RELLENOS FRUTA
MIÉRCOLES	CREMA DE VERDURAS CON ACELGAS	HAMBURGUESAS PLANCHA CON PAPAS FRITAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ATÚN FRUTA/ YOGURT NATURAL
JUEVES	REHOGADO DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE	YOGURT	CREMA DE CALABAZA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA
VIERNES	PURÉ DE ESPINACAS	PECHUGA POLLO PLANCHA CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA	TACOS DE PESCADO CON ENSALADA YOGURT NATURAL

SEMANA 2	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CREMA DE CALABAZA	PAELLA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	FAJITAS RELLENAS DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE BERROS	TORTILLA DE PAPAS Y TOMATES	FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ATÚN YOGURT
MIÉRCOLES	SOPA DE ESTRELLAS	BISTEC DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA	MACEDONIA DE FRUTA	HUEVOS ROTOS SOBRE VERDURAS PLANCHA
JUEVES	REHOGADO DE JUDÍAS	ATÚN EN ADOBO Y ARROZ BLANCO	NATILLAS	PISTO DE CHAMPIÑONES FRUTA
VIERNES		ARROZ BLANCO CON HUEVOS,	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE COL YOGURT

		PAPAS Y SALCHICHAS		
--	--	--------------------	--	--

SEMANA 3	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CALDO DE CILANTRO	ESPAGUETIS CON HUEVO DURO	FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE BERROS	JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ BLANCO	MACEDONIA DE FRUTA	HUEVOS RELLENOS YOGURT NATURAL
MIÉRCOLES	RANCHO CANARIO	PESCADO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	CUSCÚS CON VERDURA FRUTA
JUEVES	CREMA DE ESPINACAS	PECHUGA DE POLLO EN TACOS CON PAPAS SANCOCHADAS	YOGURT	TACOS DE PESCADO CON ENSALADA YOGURT NATURAL
VIERNES	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	PIZZA CUATRO ESTACIONES	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ATÚN Y FRUTAS YOGURT NATURAL

SEMANA 4	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CREMA DE BERROS	MACARRONES CON ATÚN	FRUTA DE TEMPORADA	POLLO/PAVO PLANCHA CON VERDURAS YOGURT
MARTES	CALDO DE CILANTRO Y VERDURAS	MERLUZA CON PAPAS SANCOCHADAS Y MOJO	FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA FRANCESA DE ESPÁRRAGOS Y JAMÓN SERRANO FRUTA
MIÉRCOLES	SOPA DE ESTRELLAS	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO	MACEDONIA DE FRUTA	PESCADO PLANCHA ENSALADA FRUTA
JUEVES	PURÉ DE VERDURAS	CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS FRITAS	YOGURT	ENSALADA DE AGUACATE YOGURT
VIERNES	RANCHO CON ESPINACAS	NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA	SALTEADO DE VERDURAS FRUTA

SEMANA 5	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	SOPA DE PESCADO	TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE FRUTA YOGURT
MARTES	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA

MIÉRCOLES	LENTEJAS ESTOFADAS	MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS FRITAS	MACEDONIA DE FRUTAS	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN
JUEVES	PURÉ DE VERDURAS	BISTEC EMPANADO Y ENSALADA MIXTA	YOGURT	CALABACÍN RELLENO QUESO Y VERDURAS
VIERNES	REHOGADO DE JUDÍAS	PIZZA REINA	FRUTA DE TEMPORADA	POLLO/PAVO CON PAPAS AL HORNO YOGURT

SEMANA 6	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CREMA DE CALABACINOS Y ZANAHORIAS	TORTILLA DE ATÚN CON RODAJAS DE TOMATES	FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE LENTEJAS	MACARRONES CON ATÚN	FRUTA DE TEMPORADA	HUEVOS RELLENOS ENSALADA FRUTA
MIÉRCOLES	SOPA DE FIDEOS	TAQUITOS DE POLLO EN ADOBO	MACEDONIA DE FRUTA	PESCADO PLANCHA ENSALADA FRUTA
JUEVES	CREMA DE VERDURAS	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	YOGURT/NATILLAS CASERAS	FALAFEL DE GARBANZOS FRUTA
VIERNES	REHOGADO DE GARBANZOS	PESCADO FRITO CON PAPAS ARRUGADAS Y MOJO	FRUTA DE TEMPORADA	CREMA VERDURAS ENSALADA

SEMANA 7	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	MACARRONES CON ATÚN Y SALSA TOMATE	ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA FRANCESA CON ESPÁRRAGOS
MARTES	POTAJE DE BERROS	PESCADO FRITO CON TOMATES EN RODAJAS	FRUTA EN ALMÍBAR	PISTO DE VERDURAS FRUTA
MIÉRCOLES	CREMA DE CALABAZA	TORTILLA DE PAPAS	FRUTA DE TEMPORADA	POLLO/PAVO PLANCHA, ENSALADA FRUTA
JUEVES	CALDO DE PAPAS CON MILLO	CHURRO DE PESCADO CON ENSALADA	FRUTA	CREMA VERDURAS ENSALADA
VIERNES		ARROZ BLANCO, HUEVO FRITO, PAPAS FRITAS Y SALCHICHAS	YOGURT	FAJITAS DE SALMÓN Y QUESO

SEMANA 8	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	SOPA DE ESTRELLAS	PAELLA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	CHAMPIÑONES AL AJILLO

				YOGURT
MARTES	POTAJE DE BERROS	PESCADO FRITO CON PAPAS FRITAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE POLLO YOGURT
MIÉRCOLES	REHOGADO DE JUDÍAS	ESPIRALES CON SALSA BOLOÑESA	MACEDONIA DE FRUTAS	TORTILLA VERDURAS
JUEVES	CALDO DE PAPAS	GORDON BLUE CON ENSALADA	YOGURT	SALTEADO VERDURAS FRUTA
VIERNES	REHOGADO DE LENTEJAS	ALITAS DE POLLO FRITAS Y PAPAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ATÚN YOGURT

CEIP MONSEÑOR SOCORRO LANTIGUA

COMEDOR ESCOLAR 2020-2021

MENÚS DIARIOS CELÍACOS

(NOTA: Después de las ocho semanas, se vuelve a empezar con la primera)

SEMANA 1	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	SOPA DE POLLO (sin gluten)	MACARRONES (sin gluten) CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO DURO	FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE LENTEJAS	PESCADO FRITO CON MOJO Y PAPAS ARRUGADAS	MACEDONIA DE FRUTA	HUEVOS RELLENOS FRUTA
MIÉRCOLES	CREMA DE VERDURAS CON ACELGAS	HAMBURGUESAS PLANCHA CON PAPAS FRITAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ATÚN FRUTA/ YOGURT NATURAL
JUEVES	REHOGADO DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE	YOGURT	CREMA DE CALABAZA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA
VIERNES	PURÉ DE ESPINACAS	PECHUGA POLLO PLANCHA CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA	TACOS DE PESCADO CON ENSALADA YOGURT NATURAL

SEMANA 2	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CREMA DE CALABAZA	PAELLA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	FAJITAS RELLENAS DE VERDURAS FRUTA

MARTES	POTAJE DE BERROS	TORTILLA DE PAPAS Y TOMATES	FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ATÚN YOGURT
MIÉRCOLES	SOPA DE ESTRELLAS (sin gluten)	BISTEC DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA	MACEDONIA DE FRUTA	HUEVOS ROTOS SOBRE VERDURAS PLANCHA
JUEVES	REHOGADO DE JUDÍAS	ATÚN EN ADOBO Y ARROZ BLANCO	NATILLAS	PISTO DE CHAMPIÑONES FRUTA
VIERNES		ARROZ BLANCO CON HUEVOS, PAPAS Y SALCHICHAS (sin gluten)	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE COL YOGURT

SEMANA 3	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CALDO DE CILANTRO	ESPAGUETIS CON HUEVO DURO	FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE BERROS	JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ BLANCO	MACEDONIA DE FRUTA	HUEVOS RELLENOS YOGURT NATURAL
MIÉRCOLES	RANCHO CANARIO	PESCADO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	CUSCÚS CON VERDURA FRUTA
JUEVES	CREMA DE ESPINACAS	PECHUGA DE POLLO EN TACOS CON PAPAS SANCOCHADAS	YOGURT	TACOS DE PESCADO CON ENSALADA YOGURT NATURAL
VIERNES	SOPA DE POLLO CON FIDEOS (sin gluten)	PIZZA CUATRO ESTACIONES (sin gluten)	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ATÚN Y FRUTAS YOGURT NATURAL

SEMANA 4	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CREMA DE BERROS	MACARRONES (sin gluten) CON ATÚN	FRUTA DE TEMPORADA	POLLO/PAVO PLANCHA CON VERDURAS YOGURT
MARTES	CALDO DE CILANTRO Y VERDURAS	MERLUZA CON PAPAS SANCOCHADAS Y MOJO	FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA FRANCESA DE ESPÁRRAGOS Y JAMÓN SERRANO FRUTA
MIÉRCOLES	SOPA DE ESTRELLAS (sin gluten)	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO	MACEDONIA DE FRUTA	PESCADO PLANCHA ENSALADA FRUTA
JUEVES	PURÉ DE VERDURAS	CROQUETAS DE PESCADO (sin	YOGURT	ENSALADA DE AGUACATE YOGURT

		gluten) CON PAPAS FRITAS		
VIERNES	RANCHO CON ESPINACAS	NUGGETS DE POLLO (sin gluten) CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA	SALTEADO DE VERDURAS FRUTA

SEMANA 5	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	SOPA DE PESCADO	TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE FRUTA YOGURT
MARTES	SOPA DE POLLO CON FIDEOS (sin gluten)	CHURROS DE PESCADO(sin gluten) CON ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA
MIÉRCOLES	LENTEJAS ESTOFADAS	MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS FRITAS	MACEDONIA DE FRUTAS	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN
JUEVES	PURÉ DE VERDURAS	BISTEC EMPANADO Y ENSALADA MIXTA	YOGURT	CALABACÍN RELLENO QUESO Y VERDURAS
VIERNES	REHOGADO DE JUDÍAS	PIZZA REINA (sin gluten)	FRUTA DE TEMPORADA	POLLO/PAVO CON PAPAS AL HORNO YOGURT

SEMANA 6	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	CREMA DE CALABACINOS Y ZANAHORIAS	TORTILLA DE ATÚN CON RODAJAS DE TOMATES	FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE VERDURAS FRUTA
MARTES	POTAJE DE LENTEJAS	MACARRONES (sin gluten) CON ATÚN	FRUTA DE TEMPORADA	HUEVOS RELLENOS ENSALADA FRUTA
MIÉRCOLES	SOPA DE FIDEOS (sin gluten)	TAQUITOS DE POLLO EN ADOBO	MACEDONIA DE FRUTA	PESCADO PLANCHA ENSALADA FRUTA
JUEVES	CREMA DE VERDURAS	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	YOGURT/NATILLAS CASERAS	FALAFEL DE GARBANZOS FRUTA
VIERNES	REHOGADO DE GARBANZOS	PESCADO FRITO CON PAPAS ARRUGADAS Y MOJO	FRUTA DE TEMPORADA	CREMA VERDURAS ENSALADA

SEMANA 7	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	MACARRONES (sin gluten) CON ATÚN Y SALSA TOMATE	ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA FRANCESA CON ESPÁRRAGOS
MARTES	POTAJE DE BERROS	PESCADO FRITO CON TOMATES EN RODAJAS	FRUTA EN ALMÍBAR	PISTO DE VERDURAS FRUTA

MIÉRCOLES	CREMA DE CALABAZA	TORTILLA DE PAPAS	FRUTA DE TEMPORADA	POLLO/PAVO PLANCHA, ENSALADA FRUTA
JUEVES	CALDO DE PAPAS CON MILLO	CHURRO DE PESCADO (sin gluten) CON ENSALADA	FRUTA	CREMA VERDURAS ENSALADA
VIERNES		ARROZ BLANCO, HUEVO FRITO, PAPAS FRITAS Y SALCHICHAS (sin gluten)	YOGURT	FAJITAS DE SALMÓN Y QUESO

SEMANA 8	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	TERCER PLATO	CENA (recomendación para las familias)
LUNES	SOPA DE ESTRELLAS (sin gluten)	PAELLA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGURT
MARTES	POTAJE DE BERROS	PESCADO FRITO CON PAPAS FRITAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE POLLO YOGURT
MIÉRCOLES	REHOGADO DE JUDÍAS	ESPIRALES (sin gluten) CON SALSA BOLOÑESA	MACEDONIA DE FRUTAS	TORTILLA VERDURAS
JUEVES	CALDO DE PAPAS	GORDON BLUE CON ENSALADA	YOGURT	SALTEADO VERDURAS FRUTA
VIERNES	REHOGADO DE LENTEJAS	ALITAS DE POLLO FRITAS Y PAPAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ATÚN YOGURT

MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO

En vez de pescado de ingrediente, se sustituirá por carnes blancas como pollo o pavo, o legumbres.

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

En el menú se elimina el huevo y productos que lo incorporen en sus ingredientes así como rebozados que se harán con leche. En caso de que el huevo sea un ingrediente importante del plato, se sustituirá por otra proteína de alto valor biológico como carne, pescado o lácteo.

MENÚ ALÉRGICOS A LA LECHE O INTOLERANTES A LA LACTOSA

Se elimina este ingrediente del menú, teniendo en cuenta su posible presencia en alimentos.

En intolerancia se sustituirá la leche por leche sin lactosa o agua. En alérgicos/as no se usará ningún tipo de leche ni derivados lácteos. Los posibles alimentos envasados que puedan entrar en menú no presentarán lácteos ni derivados lácteos (leer bien el etiquetado).

Ante cualquier duda sobre el alimento de un/a niño/a alérgico/a y/o intolerante no se le proporcionará al niño/a el alimento que causa el temor.

MENÚ CELIACOS

Se deberá sustituir ketchup u otras salsas procesadas por salsa de tomate casera o elaboraciones propias.

La bebida de los/as niños/as deberá ser agua o leche. No se les dará batidos en ninguna comida ni desayunos.

El GLUTEN está presente en los siguientes cereales: Trigo (y sus derivados como Espelta y Kalmut) , Avena, Cebada y Centeno. Todos estos cereales se sustituyen por cereales sin gluten (arroz, millo) o bien se deja sin cereales (pescado o carne empanada que se puede hacer a la plancha sin necesidad de rebozar).

EN CASO DE ADMINISTRARLE CEREALES EN LA COMIDA DEBEMOS ASEGURARNOS AL 100% QUE NO CONTIENEN GLUTEN.

En alimentos empaquetados y/o procesados se prestará especial atención al **ETIQUETADO**, no debiendo confiarse del conocimiento previo del personal de cocina. Se eliminarán, obviamente, estos cereales de la dieta y cualquier alimento que los tenga entre sus ingredientes, prestando especial atención a **embutidos, carnes procesadas y condimentos de soja y potajes** (avecrén, etc.).

Se deberá evitar la contaminación cruzada del alérgeno usando para la comida de estos niños vajilla, utensilios y aceites solamente dedicados para usar con su comida.