



# CEIP C. ALVAREZ DE LA ROSA 2021

## 3º TRIMESTRE LACTEOS LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE LEGUMBRES ALBONDIGAS CON PAPAS A LO POBRE FRUTA	SOPA DE POLLO TORTILLA DE PAPAS + TOMATES CON ACEITE OLIVA Y ACEITUNAS YOGUR SOJA/GELATINA	POTAJE DE LENTEJAS  PASTA CON ATUN  FRUTA	PURÉ DE BUBANGOS  LOMO DE CERDO ARROZ TRES DELICIAS FRUTA	CREMA DE CALABAZAS  CRODON BLUE SIN QUESO CON ARVEJAS FRUTA
LUNES	MARTE	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
POTAJE DE VERDURAS  ROPA VIEJA CON POLLO Y TERNERA FRUTA	PURÉ DE BERROS  CARNE FIESTA CON PAPAS FRITAS YOGUR SOJA/GELATINA	CREMA DE ZANAHORIAS  PASTA TRICOLOR CON BOLOÑESA TERNERA FRUTA	SOPA MARAVILLA CHURROS DE PESCADO ENSALADILLA RUSA CON HUEVO DURO FRUTA	CREMA DE ACELGAS ARROZ CON SOLOMILLO DE CERDO, Y CHAMPIÑONES FRUTA
LUNES	MARTE	MIÉRCOLE	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE LEGUMBRES  TERNERA CON PAPAS FRUTA	SOPA DE AVE  TORTILLA LIONESA CON ENSALADA PARAGUYA YOGUR SOJA/GELATINA	PURE DE CALABACIN  POLLO TIRAS CON MACARRONES Y TOMATE FRUTA	RANCHO CANARIO  FOGONERO M.VERDE CON ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS  PAELLA MIXTA  FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE VERDURAS JUDIAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO  FRUTA	CREMA HORTELANA LOMO ADOBADO CON PAPAS AL AJILLO  YOGUR SOJA/GELATINA	POTAJE CALABACIN  PASTA CON ATÚN Y HUEVO DURO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS NUGETS DE POLLO ENSALADA MIXTA  FRUTA	SOPA DE PESCADO BISTEC RUSO DE TERNERA HABICHUELAS FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE PUERROS CROQUETAS DE PESCADO SIN LECHE CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA	CREMA DE ESPINACAS  POLLO DE CORRAL CON ARROZ Y VERDURAS YOGUR SOJA/GELATINA	CREMA DE CALABAZAS  ATÚN EN SALSAS CON PAPAS GUIADAS Y HUEVO FRUTA	SOPA DE POLLO  ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS Y VERDURA FRUTA	PURE DE BUBANGOS  TERNERA DESMECHADA FAJITAS DE MAIZ FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE ESPARRAGOS LENTEJAS COMPUESTAS CON HUEVO DURO Y ARROZ BLANCO FRUTA	PURÉ DE ZANAHORIAS MUSLO DE POLLO A LA RIOJANA CON PAPAS GUIADAS YOGUR SOJA/GELATINA	CREMA DE BERROS MACARRONES A LA BOLOÑESA DE TERNERA  FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA ENSALADA ESPAÑOLA  FRUTA	POTAJE FLORENTINA  PIZZA MARGARITA CON ATUN SIN QUESO FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE PUERROS ARROZ BLANCO CON HUEVO Y FRANKFURT  FRUTA	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA A LA MARINERA CON PAPAS RUSTICAS  YOGUR SOJA/GELATINA	PURÉ DE CALABAZAS PECHUGA DE POLLO ENSALADA DE CODITOS  FRUTA	SOPA MARINERA MINI FLAMENQUIN SIN QUESO JUDÍAS VERDES CON CEBOLLITA FRUTA	POTAJE DE JUDÍAS  LASAÑA BOLOÑESA SIN QUESO FRUTA

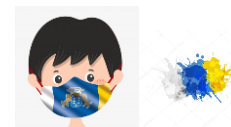
### La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



### EL DIA 28 DE MAYO JORNADA GASTRONOMICA CANARIA

POTAJE DE BERROS  
COSTILLAS CON PAPAS Y  
MOJO DE CILANTRO  
MOUSSE DE GOFIO



### EL DIA 7 DE MAYO JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA

NACHOS CON GUACAMOLES Y  
SALSA CHEDAR  
FAJITAS DE TERNERA



### GARANTIA DE CONTROL Y CALIDAD

Este menú arroja una media nutricional diaria:

Energía – 596,55 lípidos – 22,36 hidratos carbono – 79,12 proteínas – 26,34

Alérgenos e ingredientes están a disposición en los centros escolares

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, y en base a cualquier consulta que se desee realizar al respecto, el centro educativo dispone de toda la información sobre ingredientes y el contenido en alérgenos de cada plato.

