

C.E.I. Cantinela

Abril

No huevo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4
Puré de calabaza y puerro
Salchichas con patatas
Fruta y pan (G)
Colines y salchichón

5
Alubias blancas estofadas
Merluza a la plancha con
lechuga
(P.)
Fruta y pan (G)
Petit dino y pavo

6
Arroz con tomate
Lomo Sajonia con ensalada
Fruta y pan (G)
Yogur y magdalena

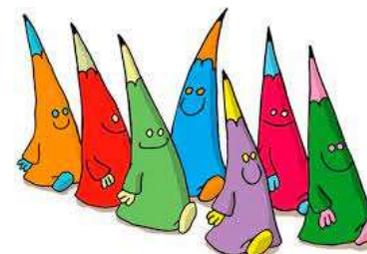
7
Macarrones boloñesa
(G, L)
Estofado de pavo
Yogur y pan (G)
Quesitos y jamón york

8
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo a la plancha
con patata
Fruta y pan (G)
Yogur y colines

11
Sopa de fideos
Merluza con lama de queso
(P, L)
Fruta y pan (G)
Yogur y choped

12
Lentejas con verduras
Lomo asado con ensalada
Fruta y pan (G)
Bollo de leche y fruta

13
Judías verdes rehogadas
Pollo asado con patatas
Fruta y pan (G)
Pan y chocolate



18
Arroz de calamares
Pavo a la plancha con
champiñones
Fruta y pan (G)
Petit dino y jamón york

19
Brócoli salteado con ajos
Salchichas encebolladas
Fruta y pan (G)
Pan y queso

20
Garbanzos con espinacas
Pechugas de pollo con tomate
Fruta y pan integral (G)
Yogur y fruta

21
Espaguetis napolitana (G, L)
Lomo en salsa con ensalada
Yogur y pan (G)
Colines y choped de pavo

22
Puré de calabacín
Merluza al horno con verduras
(P)
Fruta y pan (G)
Galletitas y fruta

25
Arroz con tomate
Cabezada a la plancha con
ensalada
Fruta y pan (G)
Yogur y salchichón

26
Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza con
ensalada de lechuga y
zanahoria (P)
Fruta y pan (G)
Bollo de leche y fruta

27
Macarrones gratinados
(P, L)
Pollo asado con patatas
Fruta y pan (G)
Yogur y pavo

28
Acelgas con patatas
Hamburguesa con tomate
Fruta y pan (G)
Colines y queso

29
Sopa de pescado (P, G)
Ventresca en salsa verde (P)
Yogur y pan (L, G)
Fruta y galletitas



Recomendaciones para la cena

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...

Cereal, patata o legumbre
Verdura
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo

debes cenar...

Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta

¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

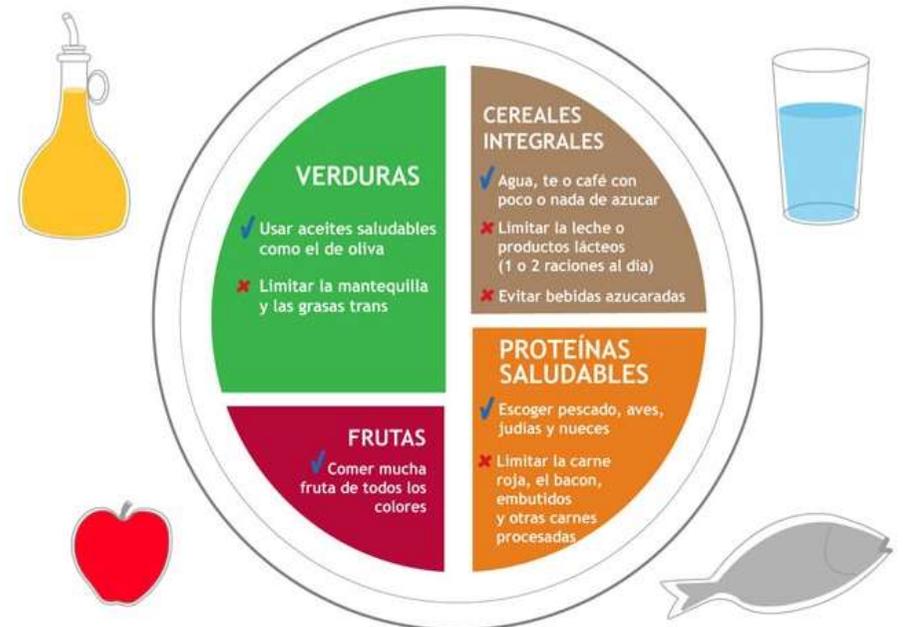
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas UNE-EN-ISO 9001:2015 "Sistema de Gestión de Calidad" y UNE-EN-ISO 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"

