

**MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE
EL MES DE MAYO 2018
C.E.I.P. FUENTE DEL PALOMAR**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Come sano y muévete	1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 1º CODITOS CON TOMATE 2º CINTA DE LOMO CONPISTO POSTRE: MELOCOTON A.	4 1º PATATAS CON MAGRO 2º CAELLA ADOBADA C/ ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA POSTRE: YOGUR
7 1º CREMA DE LEGUMBRE 2º TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA	8 1º ESPIRALES A LA BOLONESA 2º VENTRESCA MERLUZA SALSA C/CALABACIN Y ZANAHORIA POSTRE: FLAN	9 1º SOPA DE MENUDILLOS 2º LACÓN A LA GALLEGA CON PURE DE PATATA POSTRE: FRUTA	10 1º JUDIAS PINTAS C/ARROZ 2º RAPE ANDALUZA C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA	11 1º MENESTRA REHOGADA 2º FTE DE POLLO PANE CASERO C/ ENSALADA POSTRE: YOGUR
14 1º MACARRONES A LA CREMA 2º CAZÓN EN ADOBO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA	15 1º GARBANZOS ESTOFADOS C/VERDURA 2º TORTILLA C/ JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: YOGUR	16 1º ARROZ CON TOMATE 2º RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA POSTRE: FRUTA	17 1º CREMA DE CALABACÍN 2º HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS POSTRE: FRUTA	18 Menú gastronómico Asturias 1º FABADA 2º MERLUZA A LA ASTURIANA C/VERDURAS POSTRE: FLAN
21 1º J. VERDES REHOGADAS O PURÉ 2º CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS POSTRE: FRUTA	22 1º LENTEJAS HORTELANAS 2º CROQUETAS (4 undas) ARTESANALES DE BONITO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: YOGUR	23 1º TALLARINES CON CHORIZO 2º VENTRESCA DE MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTES POSTRE: FRUTA	24 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: HELADO	25 1º PATATAS C/ BONITO 2º FTE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE: FRUTA
28 1º COLIFLOR REHOGADA O PURÉ 2º RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS POSTRE: FRUTA	29 1º ARROZ CON POLLO Y VERDURA 2º RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE: FLAN	30 Menú sostenible 1º LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CHORIZO 2º TORTILLA ESPAÑOLA C/ HUEVOS DE CORRAL CON ENSALADA POSTRE: FRUTA	31 1º CREMA DE BRÓCOLI 2º POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATAS POSTRE: YOGUR	

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutrición@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addinma247. **TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
3	679	37,7	17,4	88,8	4,4	134	6
4	691	45	24,2	70	5,6	297	4,6
7	745	35,1	22,1	92,1	5,1	282	9,1
8	715	37,3	17,7	96,6	3,9	300	5,6
9	686	35,6	21,2	84,3	6,2	203	4,7
10	728	44,5	18,4	88	3,7	238	8,2
11	849	36,8	21,6	73	5,6	310	4,7
14	701	40,1	17,5	91,4	4,2	266	4,3
15	688	29,9	23,1	81,6	4,2	227	8,4
16	732	28,1	21,8	101	4,9	302	6,2
17	682	34,5	22	82	7,6	222	5,5

	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
18	735	41,9	19	91,1	4,5	239	8,9
21	662	36,3	22,2	74,9	6,1	232	5,1
22	814	29	42	71,8	7,8	345	7,4
23	742	37,8	21,5	94,4	5,5	275	5,5
24	749	40,2	23,8	86,9	8,1	259	8,1
25	660	35,9	20,1	79,2	5	202	3,9
28	671	37,7	18	84,9	5,5	203	4,9
29	721	38,5	20,1	92,8	4,3	209	3,3
30	736	35,2	20,8	92,9	5,8	283	9,8
31	641	32,7	24,5	68,6	6	313	5,6

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G PARA LOS REBOZADOS

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
FESTIVO		FESTIVO		CINTA DE LOMO CON PISTO MELOCOTON A.		PATATAS C/ MAGRO	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11			
CREMA DE LEGUMBRE	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE MENUDILLOS	J. PINTAS C/ ARROZ	MENESTRA REHOGADA			
TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA C/ CALABACIN Y ZANAHORIA FLAN	LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE POLLO PANÉ CON ENSALADA YOGUR			
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18			
MACARRONES A LA CREMA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACIN	FABADA			
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE JAMON Y. CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ASTURIANA C/ VERDURAS FLAN			
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25			
JUDIAS VERDES REH. O PURÉ	LENTEJAS HORTELANAS	TALLARINES C/ CHORIZO	SOPA DE COCIDO	PATATAS C/ BONITO			
CHULETA CERDO RIOJANA CON PATATAS FRUTA	CROQUETAS DE BONITO CON ENSALADA YOGUR	VENTRESCA MERLUZA SALSAS C/GUISANTE Y HUEVO FRUTA	COCIDO MADRILEÑO HELADO	FTE POLLO EN SALSAS CON ENSALADA FRUTA			
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31				
COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	ARROZ C/ POLLO Y VERDURA	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE BRÓCOLI				
RAGOUT DE TERNERA C/ PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FLAN	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	POLLO A LA FINAS HIERBAS CON PATATAS YOGUR				

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA CON LECHE SIN LACTOSA. PROT LECHE: SE SUSTIUYE LECHE POR BEBIDA SOJA

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
FESTIVO		FESTIVO		CINTA DE LOMO CON PISTO MELOCOTON A.		PATATAS C/ MAGRO	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11			
CREMA DE LEGUMBRE	ESPIRALES BOLOÑESA	SOPA DE MENUDILLOS	J. PINTAS C/ ARROZ	MENESTRA REHOGADA			
TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA C/ CALABACIN Y ZANAHORIA YOGUR SOJA	LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE POLLO PANÉ CON ENSALADA YOGUR SOJA			
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18			
MACARRONES A LA CREMA O C/TOMATE	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACIN	FABADA			
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE JAMON Y. CON ENSALADA YOGUR SOJA	RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ASTURIANA C/ VERDURAS FLAN			
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25			
JUDIAS VERDES REH. O PURÉ	LENTEJAS HORTELANAS CROQUETAS DE BONITO	TALLARINES C/ CHORIZO	SOPA DE COCIDO	PATATAS C/ BONITO			
CHULETA CERDO RIOJANA CON PATATAS FRUTA	O RAGOUT PAVO CON ENSALADA YOGUR SOJA	VENTRESCA MERLUZA SALSAS C/GUISANTE Y HUEVO FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR SOJA	FTE POLLO EN SALSAS CON ENSALADA FRUTA			
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31				
COLIFLOR REHOGADA O PURE	ARROZ C/ POLLO Y VERDURA	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE BRÓCOLI				
RAGOUT DE TERNERA C/ PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR SOJA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	POLLO A LA FINAS HIERBAS CON PATATAS YOGUR SOJA				

MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
FESTIVO		FESTIVO		CINTA DE LOMO CON PISTO MELOCOTON A.		PATATAS C/ MAGRO	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11			
CREMA DE LEGUMBRE	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE MENUDILLOS	J. PINTAS C/ ARROZ	MENESTRA REHOGADA			
TERNERA SALSAS CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA C/ CALABACIN Y ZANAHORIA YOGUR	LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	FILETE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR			
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18			
MACARRONES A LA CREMA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACIN	FABADA			
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	CINTA DE LOMO CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ASTURIANA C/ VERDURAS YOGUR			
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25			
JUDIAS VERDES REH. O PURÉ	LENTEJAS HORTELANAS	ESPAGUETIS C/ CHORIZO	SOPA DE COCIDO	PATATAS C/ BONITO			
CHULETA CERDO RIOJANA CON PATATAS FRUTA	CROQUETAS DE BONITO CON ENSALADA YOGUR	VENTRESCA MERLUZA C/ CALABACIN Y ZANAHORIA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO HELADO	FTE POLLO EN SALSAS CON ENSALADA FRUTA			
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31				
COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	ARROZ C/ POLLO Y VERDURA	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE BRÓCOLI				
RAGOUT DE TERNERA C/ PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR	TERNERA SALSAS CON ENSALADA FRUTA	POLLO A LA FINAS HIERBAS CON PATATAS YOGUR				



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	FESTIVO	CINTA DE LOMO CON PISTO MELOCOTON A.	PATATAS C/ MAGRO CAELLA ADOBADA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE ZANAHORIAS	ESPIRALES BOLOÑESA	SOPA DE MENUDILLOS	ARROZ CON TOMATE	PURE DE VERDURAS
TORTILLA JAMÓN S. CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA C/ CALABACIN Y ZANAHORIA YOGUR	LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE POLLO PANÉ CON ENSALADA YOGUR
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
MACARRONES A LA CREMA	SOPA MINISTRONE	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACIN	PATATAS HORTELANAS
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE PATATA. CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ASTURIANA C/ VERDURAS YOGUR
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PURE DE CALABAZA	ARROZ JARDINERA	TALLARINES C/TOMATE	SOPA DE AVE	PATATAS C/ BONITO
CHULETA CERDO RIOJANA CON PATATAS FRUTA	CROQUETAS DE BONITO CON ENSALADA YOGUR	VENTRESCA MERLUZA C/ CALABACIN Y ZANAHORIA FRUTA	TERNERA SALSA C/ENSALADA HELADO	FTE POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COLIFLOR REHOGADA O PURE	ARROZ C/ POLLO Y VERDURA	MACARRONES C/TOMATE	CREMA DE BRÓCOLI	
RAGOUT DE TERNERA C/ PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	POLLO A LA FINAS HIERBAS CON PATATAS YOGUR	

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	FESTIVO	CINTA DE LOMO CON PISTO MELOCOTON A.	PATATAS C/ MAGRO POLLO EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE LEGUMBRE	ESPIRALES BOLOÑESA	SOPA DE MENUDILLOS	J. PINTAS C/ ARROZ	MENESTRA REHOGADA
TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA FRUTA	RAGOUT PAVO SALSA C/ENSALADA FLAN	LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE POLLO PANÉ CON ENSALADA YOGUR
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
MACARRONES A LA CREMA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACIN	FABADA
SALCHICHAS AVE CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE JAMON Y. CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	TERNERA SALSA CON ENSALADA FLAN
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
JUDIAS VERDES REH. O PURE	LENTEJAS HORTELANAS	TALLARINES C/ CHORIZO	SOPA DE COCIDO	PATATAS C/VERDURA
CHULETA CERDO RIOJANA CON PATATAS FRUTA	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO HELADO	FTE POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COLIFLOR REHOGADA O PURE	ARROZ C/ POLLO Y VERDURA	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE BRÓCOLI	
RAGOUT DE TERNERA C/ PATATAS FRUTA	HAMBURGUESA CASERA CON ENSALADA FLAN	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	POLLO A LA FINAS HIERBAS CON PATATAS YOGUR	