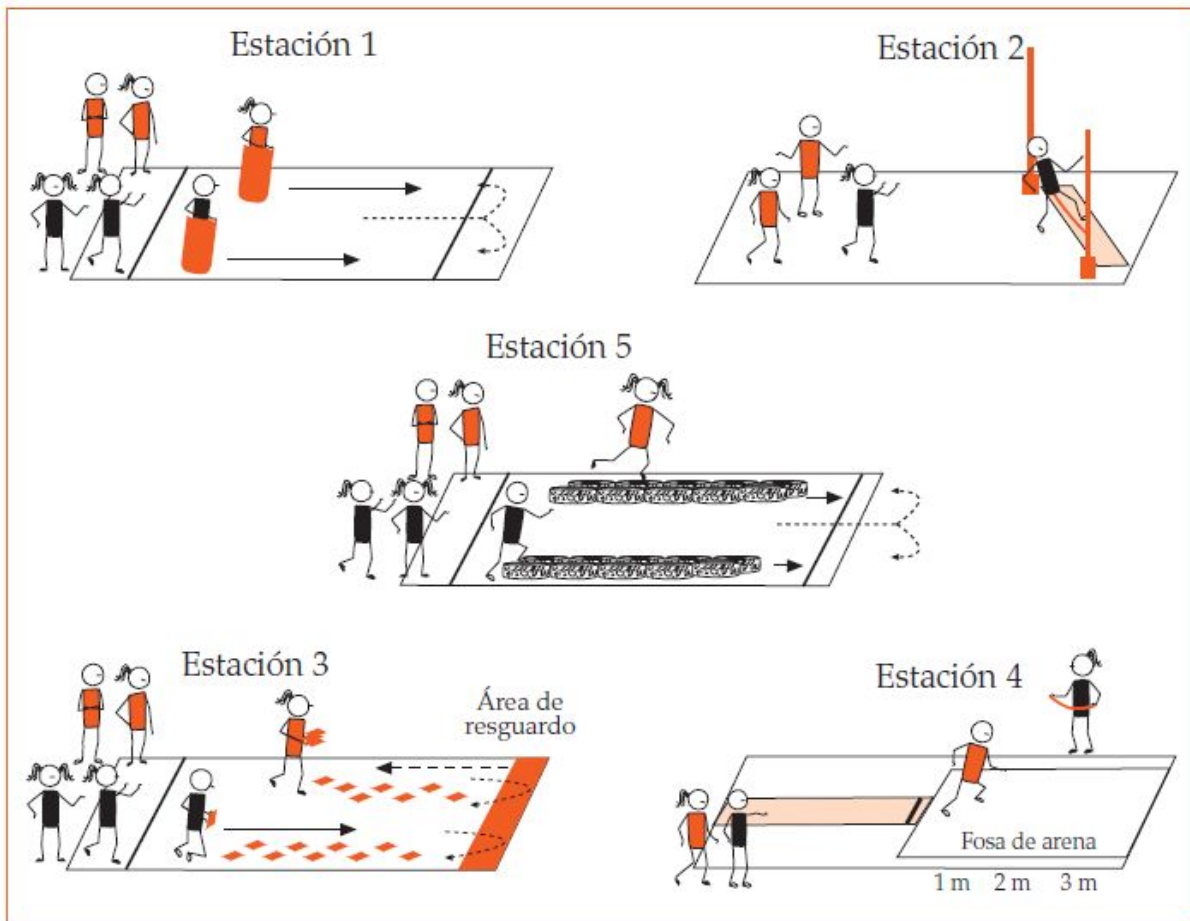


ANEXO ACTIVIDAD 5. A DIVERTIRSE



ANEXO ACTIVIDAD 6. Menú



MENÚ OCTUBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FIDEUÀ DE PESCADO LOMO A LA RIOJANA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 834,28 Upt: 46,76 Prot: 23,53 H.C: 102,23	3 JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 910,22 Upt: 10,48 Prot: 27,64 H.C: 64,47	4 BORRAJA CON ARROZ HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 678,47 Upt: 31,07 Prot: 27,43 H.C: 62,84	5 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÓN, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 679,73 Upt: 14,86 Prot: 20,13 H.C: 130,93	6 PATATAS GUIADAS CON CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 772,91 Upt: 27,79 Prot: 41,81 H.C: 93,04
9 ACELGAS CON PATATA SAN JACOBO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 770,24 Upt: 33,27 Prot: 32,89 H.C: 61,07	10 ARROZ BLANCO CON TOMATE RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 696,54 Upt: 19,15 Prot: 33,89 H.C: 93,25	11 CREMA DE ZANAHORIA PAVO GUISADO, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 706,01 Upt: 23,88 Prot: 38,30 H.C: 62,36	12 FESTIVO	13 FESTIVO
16 CREMA DE VERDURAS REDONDO DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 543,21 Upt: 23,60 Prot: 18,91 H.C: 62,90	17 SOPA DE FIDEOS TERNERA GUISADA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 614,23 Upt: 32,36 Prot: 29,77 H.C: 52,23	18 JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 638,84 Upt: 23,89 Prot: 38,63 H.C: 62,94	19 JUDÍA VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA SALCHICHAS DE CARNE CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 729,76 Upt: 16,29 Prot: 27,41 H.C: 58,87	20 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 581,98 Upt: 16,29 Prot: 21,55 H.C: 76,87
23 GARBANZOS CON VERDURITAS RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 799,07 Upt: 23,76 Prot: 47,62 H.C: 98,32	24 BORRAJA CON PATATA LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPiÑONES YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 799,71 Upt: 43,90 Prot: 29,84 H.C: 52,86	25 PATATAS GUIADAS CON POTÓN PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS, CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 711,53 Upt: 36,11 Prot: 42,32 H.C: 53,84	26 TALLARINES A LA CARBONARA TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 681,01 Upt: 26,73 Prot: 22,79 H.C: 69,40	27 JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 782,42 Upt: 32,08 Prot: 37,90 H.C: 79,06
30 PAELLA DE CARNE RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 745,67 Upt: 23,81 Prot: 40,07 H.C: 90,35	31 CREMA DE PUERROS ABONDIGAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 794,32 Upt: 47,22 Prot: 34,17 H.C: 67,34			

RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

De acuerdo con el Reglamento IJ/EI N.º 1169/2011, JUANCI S.L. (EuroCatering) envía mensualmente a los Centros Educativos la información relativa a alergias e intolerancias alimentarias, Análisis nutricional para alumnos de primaria (9-13 años), Alumnos de infantil (3-8 años) 20% menos de lo indicado en el menú. Los menús ofrecidos seguirán las recomendaciones de consumo de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición). La fruta fresca de elección será de temporada. Todas sus dudas las puedes resolver poniéndote en contacto con nosotros en el correo nutricional: eurocatering.es

CEIP Víctor López Seoane
2012-2013, 1º Trimestre

menú semanal

Por circunstancias excepcionales, el presente menú podrá verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

OCTUBRE

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	1	2	3	4	5	6	7
02	8	9	10	11	12	13	14
03	15	16	17	18	19	20	21
04	22	23	24	25	26	27	28

NOVIEMBRE

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	29	30	31	1	2	3	4
02	5	6	7	8	9	10	11
03	12	13	14	15	16	17	18
04	19	20	21	22	23	24	25
01	26	27	28	29	30	1	2

DICIEMBRE

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
02	3	4	5	6	7	8	9
03	10	11	12	13	14	15	16
04	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

Semana 01

762,2 Kcal
28,9 g Proteínas
30,7 g Lípidos
92,4 g Glúcidos

Semana 02

760,5 Kcal
32,0 g Proteínas
27,2 g Lípidos
96,8 g Glúcidos

Semana 03

808,3 Kcal
31,3 g Proteínas
31,2 g Lípidos
100,4 g Glúcidos

Semana 04

807,3 Kcal
31,8 g Proteínas
37,0 g Lípidos
86,6 g Glúcidos

Menú supervisado por personal especializado

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	Crema de zanahoria Pizza con ensalada Yogur	Puchero de lentejas estofados Pollo asado con ensalada Fruta	Espagueti bolonesa Escalopines en salsa con verduras Fruta	Sopa de verduras Albóndigas a la jardinera con puré de patata Yogur	Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada verde Fruta
02	Caldillo gallego Lasaña de carne Natillas con galleta María	Lacitos gratinados Estofado de ternera con menestra Fruta	Potaje de garbanzos con espinacas Pollo guisado con patatas Fruta	Arroz a la milanesa Rollitos de jamón y queso con ensalada Fruta	Crema de puerros Merluza al horno con patata panadera y verduras Yogur
03	Sopa de cocido Tortilla española con ensalada Fruta	Macarrones con salchichas Tirios de pollo con ensalada Fruta en almíbar	Crema de verduras Calamares con arroz Mousse de fresa	Potatas a la riojana San jacob con ensalada Fruta	Arroz tres delicias Guiso de carne Yogur
04	Espagueti con tomate y verduritas Empanada de jamón y queso Fruta	Sopa de fideos Milanesa con ensalada Pudding	Arroz con tomate Tronquillo de merluza con ensalada Chocolatina	Crema panmiel Jamón asado con patatas Yogur	Fideos a la milanesa Hamburguesa casera con ensalada Fruta

 CAMPUS SUR MENÚ DEL DÍA - SEMANAL 		SEMANA DEL 19 DE OCTUBRE AL 23 DE OCTUBRE DE 2015				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	LENTEJAS CASERAS	PATATAS A LA RIOJANA	SOPA DE COCIDO	PAELLA VALENCIANA	JUDIAS BLANCAS CON OREJA	
	ARROZ TRES DELICIAS	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMON	TALLARINES A LA BOLOÑESA	CREMA DE VERDURAS	CANELONES DE ATUN	
	ENSALADA DEL CHEF	PIPIRRANA	COLES DE BRUSELAS REHOGADAS	ENSALADILLA RUSA CASERA	ACELGAS CON CACHELOS	
2º PLATO	MAGRO DE CERDO CON TOMATE	POLLO ASADO EN SU JUGO	COCIDO COMPLETO	ALITAS DE POLLO CON SALSA BBQ	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA	
	PESCADO.: CABALLA	PESCADO: BACALAO GALLEGA	PESCADO: CALAMARES	PESCADO: MERLUZA	PESCADO:	
	HUEVOS FRITOS CON MORCILLA	JAMON YORK VILLARROY	FILETE DE TERNERA CON PATATAS PANADERA	LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS VERDES	CALLOS A LA MADRILEÑA	
POSTRES	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	