



MENÚ ABRIL 2024

GENERAL BASAL

281 - CEIP MIGUEL DE CERVANTES -ALGORFA-

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche(T), Sulfitos(T), Moluscos/Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa pescado con conchitas 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Crustáceos, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:3g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:323</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:38g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>
<p>Día 22</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:6g, Gras.:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:542</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:478</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T) 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:19g, Gras.:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>			

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessis.es



MENÚ ABRIL 2024

MUSULMAN HALAL

281 - CEIP MIGUEL DE CERVANTES -ALGORFA-

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche(T), Sulfitos(T), Moluscos/Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:307</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa pescado con conchitas 2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Crustáceos, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. -/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:38g, Azucares:2g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:35g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:366</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:38g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Antipasto con ensalada 2º. Pescado al horno con arroz blanco 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Leche, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:0g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:385</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>
<p>Día 22</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:15g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:420</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate con patatas al montón 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:5g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:415</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. COCIDO con garbanzos, patata, col y verduras 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:5g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:396</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T) 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:19g, Gras.:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>			

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessiles



MENÚ ABRIL 2024

PESCADO ALERGIA

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan

281 - CEIP MIGUEL DE CERVANTES -ALGORFA-

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas 2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. -/Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:12g, Sal:0g, KCal:568</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:21g, Sal:3g, KCal:745</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa de verduras conchitas 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Apio 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:25g, Azucares:2g, Gras.:3g, G.Sat:1g, Prot:11g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:175</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Muslo de pollo asado en su jugo y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:31g, Azucares:3g, Gras.:8g, G.Sat:3g, Prot:40g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:364</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>
<p>Día 22</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza 2º. HAMBURGUESA POLLO y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:2g, KCal:405</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:7g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:428</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. PAVO al horno con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Huevo 2º. Soja(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:588</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:478</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espirales integrales con tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:15g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:1g, KCal:642</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. -/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:3g, Gras.:12g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:456</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>			

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. **965 10 06 48** o las 24 horas en **informa@coess.es**



MENÚ ABRIL 2024

FRUTOS SECOS ALERGIA

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan

281 - CEIP MIGUEL DE CERVANTES -ALGORFA-

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche(T), Sulfitos(T), Moluscos/Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa pescado con conchitas 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Crustáceos, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:26g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:237</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:277</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>
<p>Día 22</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:7g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:428</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:478</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T) 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:19g, Gras.:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>			

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessis.es