



C.E.I.P RAYUELA - MAYO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 - DÍA DE STAR WARS	5	6	7
	Día sin cole 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Hamburguesa con champiñones y patatas dado (6,12) Fruta de temporada kcal 709 Lip 26,5 Prot 33,6 HdC 84	Judías blancas estofadas con verduras (puerro, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de atún claro con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (3,4) Fruta de temporada kcal 710 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 73	Patatas guisadas con espinacas (12) Cinta de lomo al horno c/ens. Tomate natural Lácteo kcal 712 Lip 25,3 Prot 46,3 HdC 75
10	11	12 - Día Internacional de la Enfermera	13	14
Lentejas con verdura y chorizo (12) Tortilla española con ens. De lechuga (3) Fruta de temporada kcal 748 Lip 27,6 Prot 25,1 HdC 100	Arroz blanco con tomate Fil. de pescadilla a la andaluza con verduras salteadas (1,4) Fruta de temporada kcal 656 Lip 17,5 Prot 29,8 HdC 95	Judías verdes rehogadas Pollo asado a las finas hierbas con patatas cuadro (12) Fruta de temporada kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	Sopa de cocido (sopa de verduras y fideos en caldo de ave)(1,3) Complemento: garbanzos, verdura, ave, morcillo, chorizo (6,12) Fruta de temporada kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	Puré de verduras y hortalizas (12) Salmón al horno con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) Lácteo kcal 637 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 60
17 - Día Mundial del Reciclaje	18 - Día Internacional de los Museos	19	20 - Día Mundial de las Abejas	21
Guisantes rehogados c/cebolla y patata (12) Albóndigas de ternera en salsa con zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	Coditos Pomodoro (1,3) (tomate, cebolla, orégano) Fil. de merluza en salsa con verduras Fruta de temporada kcal 760 Lip 27,0 Prot 33,2 HdC 96	Patatas guisadas con ragout de ave (12) Huevos Villarroy con ens. Tomate y maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada kcal 848 Lip 30,5 Prot 37,3 HdC 106	Judías blancas estofadas con verduras (calabacín, pimiento, cebolla) Ragout de pavo con champiñones Fruta de temporada kcal 800 Lip 35,9 Prot 26,9 HdC 92	Puré de calabacín y puerros (12) Bacalao al horno con sofrito y guarnición de arroz integral al laurel (4) Lácteo kcal 643 Lip 16,0 Prot 44,2 HdC 81
24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25 - Día de África	26	27 - Día Mundial del Celíaco	28
Lentejas hortelanas (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de verduras con ens. De maíz (3) Fruta de temporada kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. pescadilla a la andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 HdC 95	Puchero de garbanzos con calabaza Salmón a la naranja con verduras salteadas (4) Fruta de temporada kcal 849 Lip 26,5 Prot 34,8 HdC 118	Sopa de picadillo con estrellitas (1,3) Muslitos de pollo al laurel con patatas (12) Lácteo kcal 725 Lip 22,2 Prot 39,2 HdC 92
31 - Día de Castilla - La Mancha	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, ... Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.			
Puré de verduras y hortalizas (12) Merluza al ajillo y guarnición de arroz integral al laurel (4) Fruta de temporada kcal 626 Lip 19,9 Prot 39,2 HdC 73				

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

Pollo al ajillo con patatas

Sopa Juliana
Pescado blanco

Verduras
Pavo con zanahorias

Guisantes
Huevos

Tomate asado
Sándwich mixto

Huevos fritos con patatas

Pescado azul en salsa con arroz

Empanada casera vegetal

Sopa Fil. ternera con pimientos

Ensalada
Pizzas caseras

Pisto
Muslitos de pollo

Crema de calabaza
Revuelto de gambas

Ens. Piña y york
Patatas gratinadas

Brócoli
Escalope de cerdo

Fish and chips

Puré de verduras
Tortilla francesa

Panaché de verduras
Cinta de lomo

Flan de arroz con croquetas de pescado

Pollo a las finas hierbas con patatas

Lasaña de espinacas



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

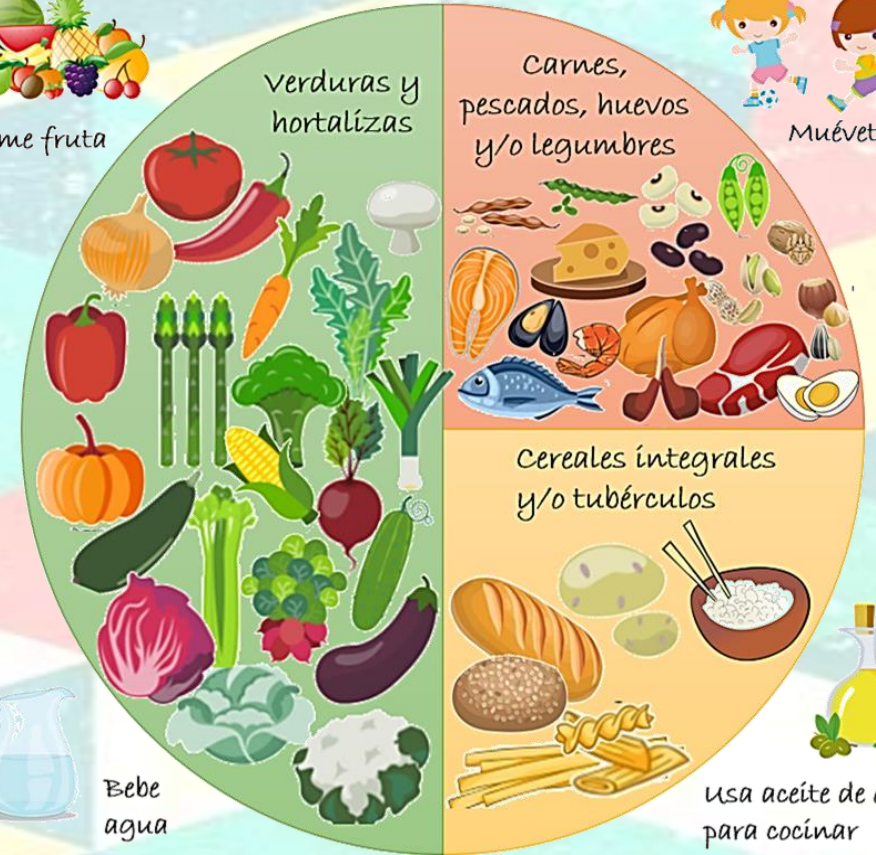
Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

El **PLATO SALUDABLE** muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua

Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: csservicatering@gruposervicatering.com

