



C.E.I.P. AMANCIA BURGOS

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Crema de calabacín (250g)	Cazuela de arroz con merluza (250g) ⁴	Cocido (con pollo, patatas y zanahoria) (250g)	Sopa de verduras con estrellitas (250g) ^{1,2,TRAZAS3}	Potaje de judías blancas con calabaza (250g)
	Macarrones boloñesa (114g) 1, 3,6	Huevos rellenos de atún y tomate (90g) ^{3,4} Ensalada de canónigos, zanahoria y tomate (80g)	Ensalada de rúcula, maíz, tomate, pavo cocido ^{1,5} y queso manchego en lonchas (112g) ⁵	Pollo asado (120g) ¹² con patatas al horno (85g)	Ensalada de tomate y pepino (60g) y rosada frita (100g)
	Pan ¹ (35g) y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua
	Fruta sugerida pera (150g)	Fruta sugerida fresa (150g)	Fruta sugerida naranja (150g)	Fruta sugerida manzana (150g)	Yogur (125g) ⁵
ENERGÍA	595	665	509	560	631
% PROTEÍNAS	13	17	13	17	16
% LÍPIDOS	32	31	35	25	30
%CARBOHIDRATOS	55	52	52	58	55

Sustancias que causan alergias o intolerancias incluidas en el Anexo II (Reglamento (UE) 1169/2011):

1.Gluten	4.Pescado	7.Crustáceos	10.Mostaza	13.Altramuces
2.Apio	5.Lactosa	8.Cacahuetes	11.Sésamo	14.Moluscos
3.Huevo	6.Soja	9.Frutos de cáscara	12.Sulfitos y SO ₂	



C.E.I.P. AMANCIA BURGOS

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Estofado de ternera con verduras (250g)	Crema de zanahorias, judías verdes y brócoli (250g)	Arroz con pollo (250g)	Cazuela de arroz con cazón (250g) ⁴	Potaje de garbanzos con calabaza (250g) ²
	Ensalada de tomate, maíz (80g) y huevo duro (45g) ³	Pizza de tomate, queso, pavo cocido y champiñones (160g) ^{1,5, 6, 10}	Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria (83g) y caballa en aceite ⁴ (50g)	Tortilla de patatas (150g) ³ y ensalada de tomate y pepino (60g)	Tomate aliñado (60g) y boquerones fritos (100g) ⁴
	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua
	Fruta temporada (150g)	Fruta temporada (150g)	Fruta temporada (150g)	Yogur (125g) ⁵	Fruta temporada (150g)
ENERGÍA	510	538	623	677	672
% PROTEÍNAS	16	13	17	15	15
% LÍPIDOS	33	34	33	36	36
%CARBOHIDRATOS	51	53	50	49	49

Sustancias que causan alergias o intolerancias incluidas en el Anexo II (Reglamento (UE) 1169/2011):

1.Gluten	4.Pescado	7.Crustáceos	10.Mostaza	13.Altramuces
2.Apio	5.Lactosa	8.Cacahuetes	11.Sésamo	14.Moluscos
3.Huevo	6.Soja	9.Frutos de cáscara	12.Sulfitos y SO ₂	



C.E.I.P. AMANCIA BURGOS

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Lentejas con verduras (215g)	Sopa de fideos con caldo de pollo (250g) ^{1,2,TRAZAS.3}	Cazuela de arroz con merluza (250g) ⁴	Cocido de pollo y ternera (250g)	Crema de zanahoria (250g)
	Rosada con tomate (90g) ⁴ y patatas al vapor (73g)	Albóndigas con salsa de verduras (vino, cebolla y pimiento rojo y pimiento verde) (184g) ^{1,3,12} con ensalada de canónigos, zanahoria y tomate (80g)	Tortilla de calabacín (138g) ³ y ensalada de tomate y pepino (60g)	Ensalada de cous-cous con hortalizas, pechuga de pavo y aceitunas (125g) ^{1,5}	Espirales con pavo y calabacín gratinados (150g) ^{1,5,TRAZAS.3}
	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua
	Fruta temporalada (150g)	Fruta temporalada (150g)	Fruta temporalada (150g)	Yogur (125g) ⁵	Fruta temporalada (150g)
ENERGÍA	626	580	610	683	607
% PROTEÍNAS	14	17	15	19	11
% LÍPIDOS	30	30	35	30	35
%CARBOHIDRATOS	56	53	50	51	54

Sustancias que causan alergias o intolerancias incluidas en el Anexo II (Reglamento (UE) 1169/2011):

1.Gluten	4.Pescado	7.Crustáceos	10.Mostaza	13.Altramuces
2.Apio	5.Lactosa	8.Cacahuetes	11.Sésamo	14.Moluscos
3.Huevo	6.Soja	9.Frutos de cáscara	12.Sulfitos y SO ₂	



C.E.I.P. AMANCIA BURGOS

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Ensalada de pasta (100g) ^{1.TRAZAS3}	Patatas asadas (250g)	Potaje de judías blancas con calabaza (250g)	Ensalada de rúcula, zanahoria y tomate (80g)	Lentejas con verduras y arroz (250g)
	Pollo a la jardinera (con verduras variadas y guisantes) (200g) ¹²	Rosada en salsa verde (150g) ^{4,12}	Salchichas al vino (65g) ¹²	Arroz con tomate frito (120g) y tortilla francesa (60g) ³	Ensalada fresca de patata y caballa (130g) ⁴
	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua	Pan (35g) ¹ y agua
	Fruta temporada (150g)	Fruta temporada (150g)	Fruta temporada (150g)	Yogur (125g) ⁵	Fruta temporada (150g)
ENERGÍA	542	552	588	600	633
% PROTEÍNAS	15	14	13	12	18
% LÍPIDOS	31	32	34	33	25
%CARBOHIDRATOS	54	54	53	55	56

Sustancias que causan alergias o intolerancias incluidas en el Anexo II (Reglamento (UE) 1169/2011):

1.Gluten	4.Pescado	7.Crustáceos	10.Mostaza	13.Altramuces
2.Apio	5.Lactosa	8.Cacahuetes	11.Sésamo	14.Moluscos
3.Huevo	6.Soja	9.Frutos de cáscara	12.Sulfitos y SO ₂	



C.E.I.P. AMANCIA BURGOS

- La variedad de pescado puede sufrir variaciones según mercado entre las utilizadas en el centro: Cazón, rosada, rape y merluza.
- La variedad de fruta puede variar según temporada.