

El menú de tu hija

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

CEIP SAN JOSE

OCTUBRE 2018



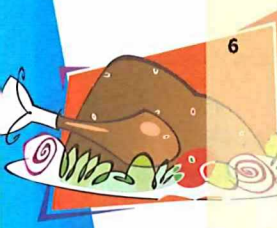
LUNES 1

FESTIVO



LUNES 8

Espiraletas a la carbonara
Bacalao orly
con lechuga y remolacha
Fruta, leche, pan y agua
Carbonara pasta
Cod with lettuce and beetroot
726,9Kcal Pt:22,8Lip:31,2 HC:85,4



LUNES 15

Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas
Fruta, leche, pan y agua
Sauté green beans
Meatballs with french fries
689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4



LUNES 22

Paella de verduras
Merluza a la marinera con lechuga y huevo cocido
Fruta, leche, pan y agua
Pasta with turkey & mushrooms
Hake with lettuce and egg
644,9KcalP:37,3Lip:15,7HC:83,4



LUNES 29

Espaguetis salteados con york
Tortilla paisana con lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Spaghetti with ham
"Paisana" omelette, lettuce, corn
704,4Kcal Pt:27,2Lip:25,0HC:89,6

MARTES 2

Lentejas guisadas con verduras
Tortilla de queso con lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Stew lentils with vegetables
Cheese omelette, lettuce, tomato
623,0Kcal Pt:19,9Lip:19,0HC:82,8

MARTES 9

Crema de verduras y hortalizas
Magro de cerdo a la riojana con patatas
Yogur, pan y agua
Vegetable soup
"Riojana" loin with potatoes
715,1Kca Pt36,4Lip:26,4 HC:77,4

MARTES 16

Alubias blancas
Tortilla de patatas con lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Stewed french beans
Spanish omelette, lettuce
630,4Kcal Pt29,8 Lip:23,5 HC:69,5

MARTES 23

Macarrones ecológicos con salsa de tomate y Frankfurt
Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria
Yogur, pan y agua
Ecologic pasta with tomato sauce
Zucchini omelette, lettuce
660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1

MARTES 30

Alubias pintas con verduras
Bacalao a la siciliana con lechuga y aceitunas
Yogur, pan y agua
Beans with vegetables
"Sicilian" cod, lettuce and olives
556,2Kcal Pt:31,8Lip:12,1HC:72,1

MIERCOLES 3

Macarrones al graten
Jurel en salsa de puerros con lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua
Baked pasta
Horse mackerel with leek sauce
627,2KcalPt:29,9Lip:17,4 HC:83,5

MIERCOLES 10

Alubias pintas con hortalizas
Tortilla de atún con lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Stew beans with vegetables
Tuna omelette with lettuce, corn
655,3Kcal Pt:23,7Lip:22,6HC:84,5

MIERCOLES 17

Coditos con salsa Aurora
Filete de rape a la romana con brócoli al vapor
Fruta, leche, pan y agua
Pasta with Arurora sauce
Breaded monkfish
631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

MIERCOLES 24

Patatas guisadas con magro de cerdo
Filete de limanda andaluza con lechuga y tomate
Fruta, leche, pan y agua
Stewed potatoes with loin
Baked edible-fish
536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4

MIERCOLES 31

Crema de calabacín
Filete de pollo empanado patatas fritas
Fruta, leche, pan y agua
Zucchini soup
Breaded chicken with french fries
494,3Kcal Pt:32,4 Lip:13,5HC:57,5

JUEVES 4

Sopa de pescado con fideo ecológico
Pollo asado en su jugo con patata panadera
Fruta, leche, pan y agua
Fish soup with ecologic noodles
Roasted chicken with potatoes
724,2Kcal Pt:44,3Lip:26,6HC:75,1

JUEVES 11

Arroz ecológico con salsa de tomate
Abadejo en salsa menier con zanahoria baby salteada
Fruta, leche, pan y agua
Rice with tomato
"Menier sauce" pollock and carrot
646,8KcalPt:27,8Lip:16,9 HC:94,3

JUEVES 18

Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Fruta, leche, pan y agua
Carrot soup
Roast chicken
764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

JUEVES 25

Judías verdes rehogadas
Libritos caseros de lomo jamón y queso ensalada
Fruta, leche, pan y agua
Sautéed green beans
Cordon bleu
682,5Kcal Pt:26,9 Lip:25,1HC:83,8

"El valor nutricional está referido en un rango de edad de 6 a 9 años"

VIERNES 5

Crema de coliflor
Filete de ternera en salsa de aceitunas con patatas
Fruta, pan y agua
Cauliflower soup
Beef fillet with olives sauce
560,4Kcal Pt:34,6Lip:18,3 HC:59,8

VIERNES 12

FESTIVO

VIERNES 19

Sopa de cocido con fideos ecológico
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta, pan y agua
"Cocido" soup with ecologic noodle
Cheakpeas with sausage, carrot
620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

VIERNES 26

Lentejas guisadas con chorizo
Estofado de pavo con patatas
Fruta, pan y agua
Stewed lentils with "chorizo"
Turkey with potatoes
702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1