

"A LA SEMANA DEBO COMER 3 O 4 RACIONES DE PESCADO Y UNO AL MENOS DEBE DE SER AZUL: SARDINAS, BOQUERONES, CABALLA ..."

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Sopa de estrellas. Filete de caballa. Fruta.
Martes: Ensalada mixta. Cinta de lomo. Fruta.
Miércoles: Crema de puerros. Pescado con ensalada. Fruta.
Jueves: Coliflor. Croquetas de jamón. Fruta.
Viernes: Acelgas, Huevos rellenos. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Merluza en salsa. Fruta.
Martes: Ensalada mixta. Pollo al ajillo. Fruta.
Miércoles: Sopa de arroz. Empanadillas. Fruta.
Jueves: Ensalada mixta. Hamburguesa. Fruta.
Viernes: Consomé. Tortilla española. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Filete de pollo. Fruta.
Martes: Repollo con manzana. Bacalao con tomate. Fruta.
Miércoles: Crema de calabacín. Tortilla de espárragos. Fruta.
Jueves: Sopa de fideos. Boquerones. Fruta.
Viernes: NO LECTIVO.

Cuarta Semana:

Lunes: Judías verdes. Gallo a la plancha. Fruta.
Martes: Ensalada mixta. Escalope. Fruta.
Miércoles: Consomé. Sardinias. Fruta.
Jueves: Crema de verduras. Lomo a la plancha. Fruta.
Viernes: NO LECTIVO.



Menú Escolar



Colegio C.E.I.P. Pablo Neruda

Menú de Marzo 2021

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

al

5

8

al

12

15

al

19

22

al

26

Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahoria).
Magro con tomate y guarnición de arroz.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1160 Kcal
Proteínas: 54 g
Grasas: 57 g

Estofado de judías blancas.
Tortilla española con rodaja de tomate.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1043 Kcal
Proteínas: 52 g
Grasas: 39 g

Judías verdes.
Pollo asado con guarnición de patatas.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 915 Kcal
Proteínas: 45 g
Grasas: 32 g

Arroz con verduras.
Filete de limanda con ensalada de lechuga y zanahoria.
Natillas.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1055 Kcal
Proteínas: 46 g
Grasas: 31 g

Sopa de cocido (fideos).
Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, zanahoria, ternera).
Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1067 Kcal
Proteínas: 50 g
Grasas: 38 g

Sopa de picadillo.
Filete de Sajonia con lechuga.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 973 Kcal
Proteínas: 52 g
Grasas: 41 g

Patatas guisadas con magro.
Merluza en salsa con guisantes.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1000 Kcal
Proteínas: 50 g
Grasas: 22 g

Menestra de verduras guisadas.
Filete de pollo empanado.
Naranja Ecológica.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1051 Kcal
Proteínas: 47 g
Grasas: 33 g

Lentejas guisadas con verduras.
Tortilla de calabacín.
Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1143 Kcal
Proteínas: 62 g
Grasas: 47 g

Brocoli rehogado con pasta y zanahoria.
Albóndigas de ternera con guarnición de verduras.
Macedonia natural de frutas.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 918 Kcal
Proteínas: 52 g
Grasas: 31 g

Paella de pollo y marisco.
Filete de bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 923 Kcal
Proteínas: 46 g
Grasas: 36 g

Patatas guisadas con pescado.
Tortilla de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 902 Kcal
Proteínas: 41 g
Grasas: 41 g

Potaje de garbanzos (espinacas, garbanzos, bacalao).
San Jacobo con lechuga.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1067 Kcal
Proteínas: 50 g
Grasas: 38 g

Judías verdes ecológicas.
Roti de pavo con champiñones.
Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1040 Kcal
Proteínas: 51 g
Grasas: 25 g

NO LECTIVO

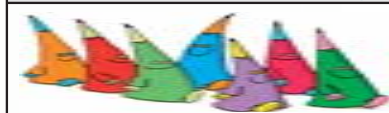
Macarrones a la carbonara.
Cinta de lomo con ensalada.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1040 Kcal
Proteínas: 55 g
Grasas: 33 g

Lentejas guisadas con verduras.
Tortilla de atún con rodajas de tomate.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1014 Kcal
Proteínas: 59 g
Grasas: 28 g

Crema de puerros frescos (puerro, zanahoria).
Hamburguesa de ternera con patatas.
Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1077 Kcal
Proteínas: 47 g
Grasas: 40 g

Garbanzos guisados con arroz.
Filete de merluza con lechuga.
Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1060 Kcal
Proteínas: 50 g
Grasas: 41 g

NO LECTIVO



VACACIONES DE SEMANA SANTA



* Todos los menús llevan incluido pan y agua, se acompaña de leche opcional cuando el postre es fruta.



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS