

El menú de tu hij@

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

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

ABRIL 2019



LUNES 1

Espaguetis en salsa napolitana
Limanda a la andaluza con lechuga y huevo cocido
Fruta, leche, pan y agua
Napolitana spaghetti

Andalusian limanda with lettuce, egg
644,9KcalPt:37,3Lip:15,7HC:83,4

LUNES 8

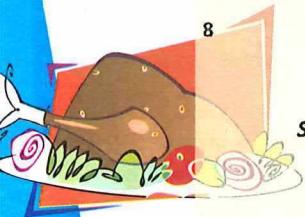
Arroz tres delicias
Fletán en salsa verde lechuga, tomate y remolacha
Fruta, leche, pan y agua
Three delights rice

Green sauce fletan with lettuce
689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4



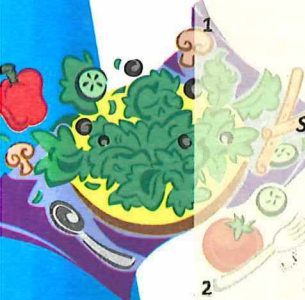
LUNES 15

VACACIONES DE SEMANA SANTA



LUNES 22

VACACIONES DE SEMANA SANTA



LUNES 29

Espirales con tomate y atún
Bacalao orly ensalada tropical
Fruta, leche, pan y agua
Pasta with tomato and tuna
Orly cod with tropical salad

Kcal 658Pt 30,5Lip 18,3 HC 90,2

MARTES 2

Crema de zanahorias
Ragout de ternera estofado con patatas
Fruta, pan y agua
Carrot soup

Stewed veal ragout with potatoes
764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

MARTES 9

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patatas lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua
Stewed lentils with sausage
Spanish omelette with lettuce

702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1

MARTES 16

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES 23

Espaguetis ecológicos aglio e olio (al ajillo)
Rodaja de merluza con lechuga y tomate
lelocotón en almíbar, pan y agu
Ecologic spaghetti with garlic
Hake slice with lettuce, tomato

Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

MARTES 30

Fabada asturiana
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Asturian fabada
Zucchini omelette with lettuce

696,5Kcal Pt:31,1 Lip:31,5HC:68,7

MIERCOLES 3

Sopa de cocido con fideos ecológico
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
"Cocido" soup with ecologic noodles
Cheakpeas with sausage, carrot

620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

MIERCOLES 10

Macarrones ecológicos con salsa de tomate y Frankfurt
Pollo estofado con patatitas
Fruta, leche pan y agua
Ecologic pasta with tomato sauce
Stew chicken with potatoes

660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1

MIERCOLES 17

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MIERCOLES 24

Lentejas guisadas con puerro y zanahorias
Tortilla de patatas con lechuga y maíz
Fruta, leche pan y agua
Stew lentils with leek and carrot
Spanish omelette with lettuce, corn

Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2

JUEVES 4

Paella
Palometa al horno con pisto manchego
Fruta, pan y agua
Paella
Baked palometa with ratatouille

631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

JUEVES 11

Puré de verduras y hortalizas naturales
Albóndigas de ternera con patatitas
Fruta, pan y agua
Natural vegetables soup
Veal meatballs with potatoes

536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4

JUEVES 18

VACACIONES DE SEMANA SANTA

JUEVES 25

Arroz con salsa de tomate
Pollo asado en su jugo calabacín y zanahoria baby
Fruta, pan y agua
Rice with tomato sauce
Baked chicken with vegetables

746,7Kcal Pt:26,5g Lip:30,6g HC88

VIERNES 5

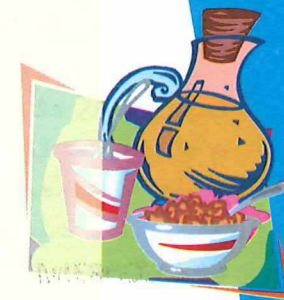
Alubias estofadas con hortalizas
Huevos Villaroy con lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Stewed french beans with veget.
Breaded eggs with lettuce, tomato

630,4Kcal Pt29,8 Lip:23,5 HC:69,5



VIERNES 12

VACACIONES DE SEMANA SANTA



VIERNES 19

VACACIONES DE SEMANA SANTA



VIERNES 26

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo, patata y zanahoria
Yogur, pan y agua
"Cocido" soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5



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