

# El menú de tu hijo@

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

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

ENERO 2019



1

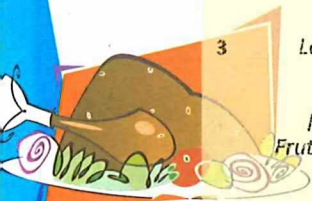
"El valor nutricional está referido en un rango de edad de 6 a 9 años"



2

LUNES 7

VACACIONES DE NAVIDAD



3

LUNES 14

Lentejas ecológicas estofadas  
Huevos villaroy  
lechuga y tomate  
Fruta, leche, pan y agua

638,5Kcal Pt:37,4 Lip:19,4 HC:73,5

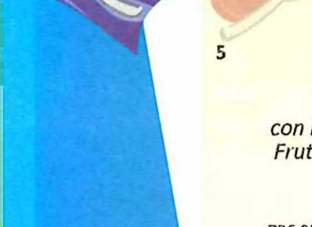


4

LUNES 21

Macarrones al graten  
Cazón en adobo con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche, pan y agua

627,2KcalPt:29,9Lip:17,4 HC:83,5



5

LUNES 28

Espirales a la carbonara  
Bacalao orly con lechuga y remolacha  
Fruta, leche, pan y agua

726,9Kcal Pt:22,8Lip:31,2 HC:85,4

MARTES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

MIERCOLES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 4

VACACIONES DE NAVIDAD



MARTES 8

Espaguetis ecológicos con salsa de tomate y chorizo  
Rabas de calamar con champiñón laminado  
Fruta, pan y agua

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

MIERCOLES 9

Crema de verduras y hortalizas naturales  
Ternera a la jardinera con patatas  
Fruta, leche pan y agua

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

JUEVES 10

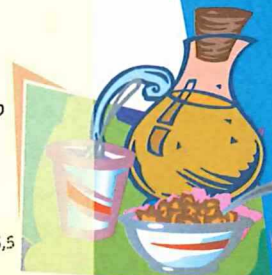
Arroz con pollo  
Tortilla de patatas con lechuga y espárragos  
Fruta, pan y agua

729,3Kcal Pt:33,9Lip:26,6 HC:85,3

VIERNES 11

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria  
Yogur, pan y agua

658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5



MARTES 15

Arroz con salsa de tomate  
Fletán a la andaluza lechuga y maíz  
Fruta, pan y agua

753,8Kcal Pt:38,8Lip:23,8 HC:95,3

MIERCOLES 16

Judías verdes rehogadas  
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas  
Fruta, leche pan y agua

845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

JUEVES 17

Espaguetis aglio e olio (ajillo)  
Filete de rape a la romana lechuga y zanahoria  
Fruta, pan y agua

508,8Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

VIERNES 18

Sopa de picadillo con fideos  
Cinta de lomo con patatas fritas  
Yogur, pan y agua

658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5



MARTES 22

Alubias blancas guisadas con verduras  
Tortilla francesa lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua

623,0Kcal Pt:19,9Lip:19,0HC:82,8

MIERCOLES 23

Arroz a la cazuela  
Merluza en salsa verde con guisantes naturales  
Fruta, leche pan y agua

704,0Kcal Pt:31,3Lip:19,7HC:95,6

JUEVES 24

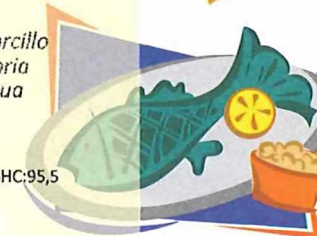
Crema de coliflor  
Estofado de pollo con patatitas  
Fruta, pan y agua

845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

VIERNES 25

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria  
Yogur, pan y agua

658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5



MARTES 29

Crema de calabacín y hortalizas  
Pollo asado en su jugo lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua

715,1Kca Pt36,4Lip:26,4 HC:77,4

MIERCOLES 30

Lentejas ecológicas con verduras  
Tortilla de patatas lechuga y maíz  
Fruta, leche pan y agua

655,3Kcal Pt:23,7Lip:22,6HC:84,5

JUEVES 31

Arroz tres delicias  
Abadejo en salsa menier con zanahoria baby salteada  
Fruta, pan y agua

646,8KcalPt:27,8Lip:16,9 HC:94,3