

El menú de tu hija

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

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

MARZO 2020

LUNES 2

DÍA NO LECTIVO

LUNES 9

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla francesa
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta leche, pan y agua
Stewed lentils with sausage
French omelette with lettuce
and corn

625,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,3g - HC:79,7g

LUNES 16

Sopa de ave con fideos ecológicos
Filete de ternera en salsa
zanahorias y patatas fritas
Fruta leche, pan y agua
Chicken soup with organic
Veal fillet in carrot sauce with
french fries

661,4Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:77,8g

LUNES 23

Arroz a la milanesa con magro
Tortilla y loncha de jamón de
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta leche, pan y agua
Milanesa rice with loin
Omelette with slice of ham of
york

683,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,5g - HC:91,1g

LUNES 30

Espaguetis al ajillo
Limanda a la romana
ensalada de lechuga y tomate
Fruta leche, pan y agua
Pasta with garlic
Roman limanda with lettuce and
tomato

651,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:82,6g

MARTES 3

Espaguetis carbonara
Cordon blue de pavo
ensalada de lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Pasta with bacon and cream
Turkey cordon bleu with lettuce
and tomato

677,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,1g - HC:72,6g

MARTES 10

JORNADA EUROPA
ITALIA. Pasta a la napolitana
REINO UNIDO. Fish and chips
FRANCIA. Mousse natural con azúcar



752,2Kcal - Prot:35,0g - Lip:24,5g - HC:95,5g

MARTES 17

Patatas guisadas a la marinera
Pollo asado en su jugo
lechuga y remolacha
Fruta, pan y agua
Stew marinera potatoes
Roasted chicken in its juice with
lettuce and beet

661,4Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:77,8g

MARTES 24

Crema de puerros y zanahorias
Filete de pollo en salsa de limón
con guisantes salteados con cebolla
Fruta, pan y agua
Leek and carrot cream
Lemon sauce chicken fillet with
peas

646,0Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,1g - HC:74,6g

MARTES 31

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas de ternera a la
jardinera con patatas dado
Fruta, pan y agua
Vegetables soup
Veal meatballs in garden
sauce with potatoes

590,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,0g - HC:61,3g

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza
Merluza al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta, leche pan y agua
Pumpkin soup
Baked hake with lettuce and
corn

495,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g - HC:52,0g

MIÉRCOLES 11

Judías verdes salteadas
Estofado de pavo
con patatas
Fruta, leche pan y agua
Sauteed green beans
Stewed turkey with potatoes

511,7Kcal - Prot:30,2g - Lip:16,7g - HC:55,2g

MIÉRCOLES 18

REDUCIMOS PROTEINA
Crema de zanahoria
Paella valenciana
Fruta, leche pan y agua
Carrot cream
Valencian paella (with organic
rice)

678,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,9g - HC:110,4g

MIÉRCOLES 25

Sopa de cocido con fideos eco
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Yogur, pan y agua
Coked soup with organic noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

JUEVES 5

Alubias blancas con verduras
Tortilla de patatas
lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua
White beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce
and carrot

799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

JUEVES 12

Sopa de cocido con fideos eco
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Yogur, pan y agua
Coked soup with organic noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

JUEVES 19

Alubias con chorizo
Tortilla de patata
ensalada de lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Beans with sausage
Potato omelette with lettuce
and tomato

664,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,2g - HC:80,4g

JUEVES 26

Tallarines con verduras al wok
Ternera en salsa
con patatas fritas
Fruta, leche pan y agua
Pasta with vegetables wok
Veal in sauce with potatoes

VIERNES 6

Arroz con salsa de tomate
Bacalao rebozado
con ensalada de lechuga y maíz
Yogur, pan y agua
Rice with tomato sauce
Garcil cod with lettuce and corn

625,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,3g - HC:79,7g

VIERNES 13

Arroz con verduras
Fletan en salsa

Fruta, pan y agua
Rice with vegetables

Fletan in sauce

657,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,8g - HC:92,4g

VIERNES 20

Macarrones al gratén
Palometa en salsa de puerros con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Gratins macaroni
Leek sauce palometa with
lettuce, tomato

718,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:28,4g - HC:75,4g

VIERNES 27

Lentejas ecológicas con verduras
Merluza en salsa verde
con guisantes naturales
Fruta, pan y agua
Organic lentils with vegetables
Hake in green sauce with peas

613,7Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:73,3g

