

# El menú de tu hijo@

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

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

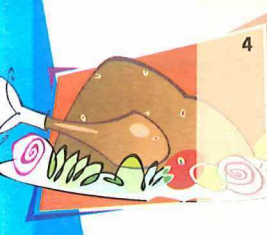
MAYO 2019



2



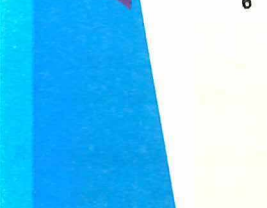
3



4



5



6

## LUNES 6

FIESTA

## LUNES 13

Macarrones al graten

Palometa en salsa de puerros con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche, pan y agua  
Baked macaroni

Leek sauce palometa with lettuce  
627,2Kcal Pt:29,9Lip:17,4 HC:83,5

## LUNES 20

Espirales a la carbonara

Filete de merluza a la romana con lechuga y remolacha  
Fruta, leche, pan y agua  
Carbonara pasta

Roman hake with lettuce  
726,9Kcal Pt:22,8Lip:31,2 HC:85,4

## LUNES 27

DIA NACIONAL DEL CELIACO

Menú sin gluten

Arroz con salsa de tomate  
Cinta de lomo plancha  
lechuga y maíz  
Fruta, leche, pan y agua



sin gluten

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

## MARTES 7

JORNADA DEL FAR WEST  
Espaguetis con tomate  
Nuggets pollo salsa barbacoa y patatas  
Helado



## MARTES 14

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

## MARTES 21

Crema de verduras y hortalizas  
Magro de cerdo a la riojana con patatas  
Fruta, pan y agua  
Vegetable soup

Riojan lean pork with potatoes  
715,1Kcal Pt36,4Lip:26,4 HC:77,4

## MARTES 28

Crema de zanahorias

Albóndigas de ternera con patatitas  
Fruta, pan y agua  
Carrot soup

Veal meatballs with potatoes  
764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

## MIERCOLES 1

FIESTA

## MIERCOLES 8

Lentejas guisadas con puerro y zanahoria  
Tortilla francesa  
lechuga y remolacha  
Fruta, leche, pan y agua  
Stew lentils with vegetables  
French omelette with lettuce  
508,8Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

## MIERCOLES 15

Arroz con pollo

Bacalao orly con pisto de verduras  
Fruta, leche pan y agua  
Rice-chicken soup  
Orly cod with ratatouille  
704,0Kcal Pt:31,3Lip:19,7HC:95,6

## MIERCOLES 22

Lentejas ecológicas con verduras  
Tortilla de calabacín lechuga y maíz  
Fruta, leche pan y agua  
Ecologic lentils with vegetables  
Zucchini omelette with lettuce  
655,3Kcal Pt:23,7Lip:22,6HC:84,5

## MIERCOLES 29

VA POR VOSOTROS

Canelones con bechamel  
Pollo empanado con patats  
Helado



## JUEVES 2

FIESTA

## JUEVES 9

Judías verdes rehogadas  
Lacón braseado con puré de patatas  
Fruta, pan y agua.  
Sautéed green beans  
Lacón with mashed potatoes  
845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

## JUEVES 16

Alubias pintas guisadas con verduras  
Tortilla de patata con lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua  
Stew beans with vegetables  
Spanish omelette, lettuce, tomato  
623,0Kcal Pt:19,9Lip:19,0HC:82,8

## JUEVES 23

Arroz a banda

Abadejo en salsa menier lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua  
Abandon rice  
Menier sauce pollock with carrot  
646,8KcalPt:27,8Lip:16,9 HC:94,3

## JUEVES 30

Patatas guisadas con ternera  
Filete de rape a la andaluza ensalada  
Fruta, pan y agua.  
Stew potatoes with veal  
Andalusian monkfish with salad  
631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

## VIERNES 3

FIESTA



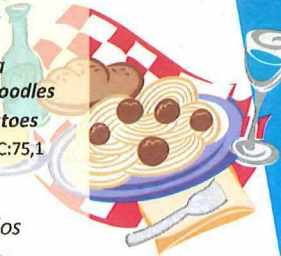
## VIERNES 10

Paella  
limanda a la andaluza con tomate aliñado  
Yogur, pan y agua.  
Paella  
Andalusian limanda with tomato  
658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5



## VIERNES 17

Sopa de pescado con fideo ecológico  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur, pan y agua  
Fish soup with ecologic noodles  
Stew chicken with potatoes  
724,2Kcal Pt:44,3Lip:26,6HC:75,1



## VIERNES 24

Garbanzos estofados con calabaza  
Suprema de york con lechuga y tomate  
Yogur, pan y agua  
Stew chickpeas with pumpkin  
Supreme ham york with lettuce  
587,0Kcal Pt:38,9Lip:24,5 HC:48,1



## VIERNES 31

Alubias estofadas  
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate  
Yogur, pan y agua  
Stewed french beans  
Zucchini omelette with lettuce  
630,4Kcal Pt29,8 Lip:23,5 HC:69,5