

El menú de tu hij@

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

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

OCTUBRE 2018



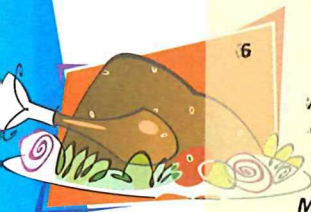
LUNES 1

FESTIVO



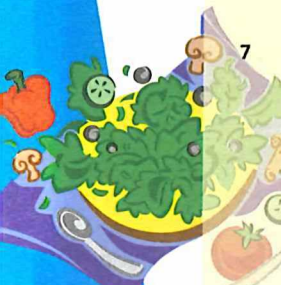
LUNES 8

Espirales a la carbonara
Bacalao orly con lechuga y remolacha
Fruta, pan y agua
Carbonara pasta
Cod with lettuce and beetroot
726,9Kcal Pt:22,8Lip:31,2 HC:85,4



LUNES 15

Fideua con pavo
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas
Fruta, pan y agua
Pasta with turkey
Meatballs with french fries
689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4



LUNES 22

Paella de verduras
Merluza a la marinera con lechuga y huevo cocido
Fruta, pan y agua
Vegetables Paella
Hake with lettuce and egg
644,9KcalP:37,3Lip:15,7HC:83,4

LUNES 29

Espaguetis ecológicos con salsa Aurora
Salchichas de pavo con patatas
Fruta, pan y agua
Spaghetti with Aurora sauce
Turkey sausage
704,4Kcal Pt:27,2Lip:25,0HC:89,6

MARTES 2

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

MARTES 9

Crema de calabaza
Ternera estofada con patatas
Fruta, pan y agua
Punkim soup
Stew veal with potatoes
715,1Kca Pt36,4Lip:26,4 HC:77,4

MARTES 16

Alubias blancas estofadas con hortalizas
Tortilla de calabacín lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Stew beans with vegetables
Zucchini omelette
620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

MARTES 23

Sopa de picadillo
Escalopines de ternera con lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua
Fruta, pan sin gluten y agua
Scallope veal with salad
660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1

MARTES 30

Alubias pintas con verduras
Bacalao a la siciliana con lechuga y aceitunas
Fruta, pan y agua
Beans with vegetables
"Sicilian" cod, lettuce and olives
556,2Kcal Pt:31,8Lip:12,1HC:72,1

MIERCOLES 3

Macarrones ecológicos al gratén
Jurel en salsa de puerros con lechuga y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
Baked pasta
Horse mackerel with leek sauce
627,2KcalPt:29,9Lip:17,4 HC:83,5

MIERCOLES 10

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

MIERCOLES 17

Crema de zanahorias
Filete de rape a la romana lechuga y remolacha
Fruta, leche pan y agua
Carrots soup
Breaded monkfish
631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

MIERCOLES 24

Judías verdes rehogadas
Lomo al horno con champiñones
Fruta, leche pan y agua
Sautéed green beans
Baked loin with mushrooms
682,5Kcal Pt:26,9 Lip:25,1HC:83,8

MIERCOLES 31

Crema de puerros y zanahorias
Filete de pollo empanado patatas fritas
Fruta, leche pan y agua
Leek & carrots soup
Breaded chicken with french fries
494,3Kcal Pt:32,4 Lip:13,5HC:57,5

JUEVES 4

Puré de verduras y hortalizas naturales
Pollo asado en su jugo con patata panadera
Fruta, pan sin gluten y agua
Vegetables soup
Roasted chicken with potatoes
724,2Kcal Pt:44,3Lip:26,6HC:75,1

JUEVES 11

Arroz con salsa de tomate
Abadejo en salsa menier con zanahoria baby salteada
Fruta, pan sin gluten y agua
Rice with tomato
"Menier sauce" pollock and carrot
646,8KcalPt:27,8Lip:16,9 HC:94,3

JUEVES 18

Arroz a banda
Estofado de pollo con patatas
Fruta, pan sin gluten y agua
Banda rice
Stew chicken with potatoes
764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

JUEVES 25

Patatas guisadas con ternera
Filete de limanda andaluza lechuga y tomate
Fruta, pan sin gluten y agua
Stewed potatoes with veal
Andalusian limanda fillet
536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4

VIERNES 5

Sopa de cocido con fideos.
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Yogur, pan y agua
"Cocido" soup with noodles
Cheakpeas with sausage, carrot
620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

VIERNES 12

FESTIVO

VIERNES 19

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Yogur, pan y agua
"Cocido" soup with noodles
Cheakpeas with sausage, carrot
620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

VIERNES 26

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo
Tortilla francesa con locha de pavo
Yogur, pan y agua
Yogur, pan sin gluten y agua
French omelette with slice of turkey
702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1



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