

El menú de tu hijo@

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

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

SEPTIEMBRE 2019



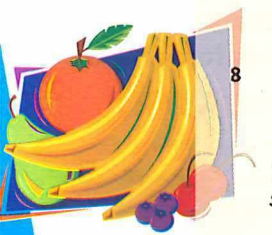
LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6



LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Macarrones al gratén

Suprema de jamón york con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua

Pasta with tomato and cheese
Suprem ham and cheese with salad
Kcal 609 Pt 36,5 Lip 29 HC 65,8

Lentejas estofadas con chorizo

Tortilla de calabacín con lechuga y maíz
Fruta, leche pan y agua

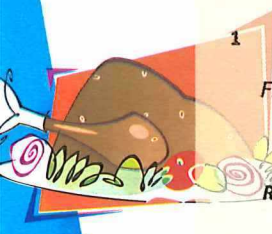
Stew lentils with sausage
Zucchini omelette, lettuce, corn
Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

Bacalao al horno con pisto manchego
Fruta, pan y agua

Valencian paella
Baked cod with ratatouille
746,7Kcal Pt:26,5g Lip:30,6g HC88

Garbanzos guisados con calabaza
Salchichas frescas con lechuga y atún
Fruta, leche pan y agua
Stewed chickpeas with pumpkin
Sausages with lettuce and tuna
Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5

Pollo estofado en salsa pepitoria con patatas
Fruta, pan y agua
Leek soup
Pepitoria chicken with potatoes
Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2



LUNES 16

Espaguetis ecológicos con salsa carbonara
Filete de merluza a la romana
lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua
Carbonara organic spaghetti
Roman hake with lettuce, carrot
Kcal 658Pt 30,5Lip 18,3 HC 90,2

MARTES 17

Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla francesa con tomate aliñado
Fruta, pan y agua
Stewed french beans with veg.
French omelette with tomato salad
696,5Kcal Pt:31,1 Lip:31,5HC:68,7

MIÉRCOLES 18

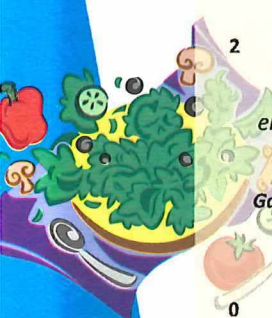
Sopa de lluvia con picadillo
Ternera a la jardinera con patatitas
Fruta, pan y agua
Pasta soup with mincemeat
Gardener veal with potatoes
696,5Kcal Pt:31,1Lip:31,5 HC:68,7

JUEVES 19

Arroz con salsa de tomate
Filete de limanda andaluza con lechuga y espárragos
Fruta, pan y agua
Rice with tomato sauce
Andalusian limanda with lettuce
729,3Kcal Pt:33,9Lip:26,6 HC:85,3

VIERNES 20

Puré de verduras y hortalizas naturales
Pavo guisado con patatitas
Yogur, pan y agua
Natural vegetables soup
Stew turkey with potatoes
755,1Kcal Pt:45,5Lip:33,0HC:68,2



LUNES 23

Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa jardinera con patatas
Fruta, leche pan y agua
Sautéed green beans
Gardener meatballs with potatoes
845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

MARTES 24

Caracolas con salsa Aurora
Pollo al curry con zanahoria baby
Fruta, pan y agua
Pasta with tomato and bechamel
Chicken curry with baby carrot
753,8Kcal Pt:38,8Lip:23,8 HC:95,3

MIÉRCOLES 25

Lentejas ecológicas guisadas con puerro y zanahoria
Tortilla de patatas lechuga, maíz y remolacha
Fruta, pan y agua
Stewed organic lentils with veg.
Spanish omelette with lettuce
508,8Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

JUEVES 26

Arroz con verduras
Filete de rape a la romana ensalada mixta
Fruta, pan y agua
Rice with vegetables
Roman monkfish with salad
508,8Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

VIERNES 27

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Yogur, pan y agua.
"Cocido" soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes
658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5

LUNES 30

FESTIVO

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