

El menú de tu hijo

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

C.E.I.P LAS ARTES

ABRIL 2021



LUNES 5

VACACIONES SEMANA SANTA

LUNES 12

Macarrones con tomate
Revuelto de pavo
Lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

654,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:79,6g
AGS:5,1g - Azúcares:19,1g - Sal:4,5g

LUNES 19

Arroz con salsa de tomate
Lacón braseado con patata al horno
Pan y Fruta fresca

713,8Kcal - Prot:12,0g - Lip:25,1g - HC:105,7g
AGS:4,1g - Azúcares:24,7g - Sal:2,4g

LUNES 26

Tallarines con verduras al wok
Filete de caballa con pisto
Pan/Fruta fresca

686,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g - HC:85,9g
AGS:2,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,9g

MARTES 6

Espaguetis salteados con pavo
Cordon blue de pavo
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

704,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,0g - HC:99,5g
AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

MARTES 13

Alubias pintas con verduras
Taqitos de bacalao
Lechuga y maíz
Pan y natillas

678,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:24,8g - HC:72,2g
AGS:6,9g - Azúcares:24,8g - Sal:2,2g

MARTES 20

Lentejas estofadas
Merluza a la romana
Lechuga y maíz
Pan y natillas

666,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,7g - HC:85,7g
AGS:5,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,5g

MARTES 27

Alubia blancas
Huevos villarroy
Con lechuga y tomate
Pan y yogur sabor

688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,6g
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

MIERCOLES 7

Arroz tres delicias
Tortilla de queso
Lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

673,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g - HC:75,0g
AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

MIERCOLES 14

Crema de calabacín
Albóndigas con tomate
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g
AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

MIERCOLES 21

Coditos con tomate
Filete de pollo
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

680,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:24,8g - HC:80,2g
AGS:5,0g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g

MIERCOLES 28

Arroz a banda
Gallo en salsa zanahorias
Lechuga y espárragos
Pan/Fruta fresca

603,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g
AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

JUEVES 1

VACACIONES SEMANA SANTA

JUEVES 8

Lentejas con verduras
Merluza al horno con salsa
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g
AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g

JUEVES 15

Arroz caldoso con pollo
Pescadilla al horno c/ajo y perejil
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

637,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,3g - HC:89,0g
AGS:4,8g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

JUEVES 22

Patatas guisadas con magro
Abadejo al horno con guisantes
Pan y Fruta fresca

605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g
AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g

JUEVES 29

Pure de verduras
Ragout ternera a la jardinera
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

610,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,2g

VIERNES 2

VACACIONES SEMANA SANTA

VIERNES 9

Judías verdes con tomate
Pollo al Horno
Patatas fritas
Pan y yogur sabor

621,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,1g - HC:96,1g
AGS:4,3g - Azúcares:29,6g - Sal:1,9g

VIERNES 16

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y yogur sabor

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

VIERNES 23

Crema de coliflor y puerro
Cinta de lomo
Patatas fritas
Pan y yogur sabor

714,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,4g - HC:77,2g
AGS:8,0g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g

VIERNES 30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y natillas

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g