

El menú de tu hij@

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

C.E.I.P LAS ARTES

MAYO 2021

LUNES 3

FESTIVO

LUNES 10

Macarrones con tomate
Bacalao en salsa
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

808,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,0g - HC:85,2g
AGS:1,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,3g

LUNES 17

Lentejas con verduras
Caballas con tomate
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

819,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,7g -
HC:106,3g AGS:8,1g - Azúcares:29,5g -
Sal:2,8g

LUNES 24

Fideua de verduras
Merluza con salsa de puerros
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

666,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g -
HC:85,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,8g -
Sal:1,8g

LUNES 31

Crema de puerro y zanahoria
Estofado de pavo
con patatas
Pan y fruta fresca

635,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,1g -
HC:72,4g AGS:5,3g - Azúcares:24,0g -
Sal:1,8g

MARTES 4

NO LECTIVO

MARTES 11

Judías verdes con tomate
Albóndigas a la jardinera
Patatas dado
Pan/Natillas

500,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:18,0g - HC:65,5g
AGS:2,7g - Azúcares:28,0g - Sal:3,5g

MARTES 18

Pure de verduras
Jamoncito pollo asado s/jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan/Natillas

574,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,4g - HC:62,1g
AGS:4,1g - Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

MARTES 25

Verdura tricolor (brócoli,
zanahoria y patata)
Ragout de ternera
con patata dado
Pan/Natillas

665,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,2g -
HC:71,8g AGS:6,8g - Azúcares:24,2g -
Sal:2,1g

MIERCOLES 5

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

672Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,5g - HC:67,4g
AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

MIERCOLES 12

Alubias blanca estofadas
Tortilla francesa
con jamón york
y ensalada
Pan/Fruta fresca

534,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,6g - HC:68,6g
AGS:3,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

MIERCOLES 19

Espaguetis carbonara
Abadejo en salsa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan, fruta fresca

658,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,7g - HC:84,7g
AGS:4,9g - Azúcares:23,6g - Sal:2,3g

MIERCOLES 26

Alubias pintas con verduras
Revuelto de pavo
Ensalada lechuga y tomate
Pan, fruta fresca

653,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g -
HC:66,1g AGS:8,4g - Azúcares:20,8g -
Sal:1,6g

JUEVES 6

Crema de calabacín
Hamburguesas de ternera
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

569,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:23,0g - HC:70,8g
AGS:6,6g - Azúcares:24,3g - Sal:3,2g

JUEVES 13

Paella de verduras
Gallo al horno
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

734,6Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,5g - HC:91,7g
AGS:5,1g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

JUEVES 20

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

653,2Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,0g -
HC:100,4g AGS:3,1g - Azúcares:18,2g -
Sal:2,5g

JUEVES 27

Arroz a banda
Delicias calamar a la romana
Lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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

VIERNES 7

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pollo, ternera y chorizo
Pan/Yogur sabor

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

VIERNES 14

Sopa de lluvia
Filete de pollo
con ensalada
Pan/Yogur sabor

762Kcal - Prot:29g - Lip:24g - HC:78g AGS:4g -
Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

VIERNES 21

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pollo, ternera y chorizo
Pan/Yogur sabor

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

VIERNES 28

Sopa de mariscos
Pollo al chilindrón
Guisantes salteados c/cebolla
Pan/Yogur sabor

748,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:33,5g -
HC:71,8g AGS:6,9g - Azúcares:19,6g -
Sal:2,9g