

El menú de tu hijo@

C.E.I.P FERNANDO DE LOS RIOS

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

SEPTIEMBRE 2016

JUEVES 01

VIERNES 02

Atendiendo RD1169/2011
puede solicitar al personal
de ARCE la información
de sustancias que pueden
causar alergias o intolerancia

LUNES 05

MARTES 06

MIÉRCOLES 07

JUEVES 08

VIERNES 09

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

Macarrones con
salsa de tomate y chorizo
Rodaja de merluza
con lechuga y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
Macaroni with tomato sauce
Slices of hake with salad
894Kcal HC: 98g Lip: 38g Pr: 38g

Crema de calabacín
Albóndigas de ternera
a la jardinera con patatas
Fruta, pan y agua
Courgette crem
Meatballs with vegetable and chips
568Kcal HC: 51g Lip: 29g Pr: 27g

Garbanzos estofados con
puerro y zanahoria
Tortilla de patata
con lechuga y maíz
Helado, pan y agua
Stewed chickpeas with vegetables
Omelette with salad
666Kcal HC: 65g Lip: 31g Pr: 31g

Arroz con salsa
de tomate
Cordon blue de pavo con
lechuga y zanahoria
Melocotón en almibar, pan,
Rice with tomato sauce
Cordon blue with salad
747Kcal HC: 97g Lip: 33g Pr: 20g

Lentejas estofadas
con verduras
Tortilla de york
con lechuga y maíz
Yogur de fruta, pan y agua
Lentils with vegetables
Ham omelet with salad
567Kcal HC: 64g Lip: 25g Pr: 31g

Arroz a la milanese
con magro
Bacalao a la vizcaína
con ensalada mixta
Yogur de fruta, pan y agua
Milanese style rice with pork
Salt cod in tomato sauce
673Kcal HC: 85g Lip: 20g Pr: 31g

Lentejas estofadas
con chorizo
Salchichas frescas
con lechuga y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
Stewed lentils with spanish sausage
Sausage with salad
746Kcal HC: 60g Lip: 38g Pr: 40g

Patatas guisadas
con costillas
Filete de limanda andaluza
con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Stewes potatoes with rice
Lemon-sole andalusian style
663Kcal HC: 76g Lip: 21g Pr: 38g

Judías verdes
salteadas
Tortilla de york
con lechuga y tomate
Helado, pan y agua
Braise Green beans
Ham omelet with salad
501Kcal HC: 58g Lip: 18g Pr: 34g

Coditos a la carbonara
con bacon
Pescadilla en salsa
verde con guisantes
Fruta, pan y agua
Pasta carbonara
Baked hake with peas
789Kcal HC: 86g Lip: 36g Pr: 29g

Alubias pintas guisadas
con arroz
Muslitos de pollo
pepitoria con patatas
Yogur de fruta, pan y agua
Stewed red beans with rice
Chicken fricassee with french fries
715Kcal HC: 84g Lip: 25g Pr: 36g

Paella valenciana
Suprema de york y queso
con lechuga y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
Valencian paella
Cordon bleu with salad
860Kcal HC: 90g Lip: 38g Pr: 21g

Lentejas a la castellana
con puerro y pimienta
Tortilla patata
con lechuga y maíz
Fruta, pan y agua
Lentils with vegetables
Spain omelett & salad
740Kcal HC: 72g Lip: 33g Pr: 36g

Raviolis con salsa
de tomate
Rabas a la andaluza
con lechuga y tomate
Helado, pan y agua
Ravioli with tomato sauce
Marinated spiny dogfish & salad
806Kcal HC: 95g Lip: 30g Pr: 39g

**FIESTA
LOCAL**

Crema de calabaza
Estofado de pavo
en salsa con patatas
Yogur de fruta, pan y agua
Cream of pumpik soup
Turkey stew & french fries
540Kcal HC: 59g Lip: 20g Pr: 32g

