

# El menú de tu hijo@

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

CEIP LAS ARTES

FEBRERO 2021

## LUNES 1

Fideua de verduras  
Merluza al horno c/ajo y perejil  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

690,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g -  
HC:85,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,8g -

## LUNES 8

Arroz caldoso con pollo  
Palometa con  
pisto manchego  
Pan y Fruta fresca

665,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,1g -  
HC:72,4g AGS:5,3g - Azúcares:24,0g -

## LUNES 15

Macarrones con tomate  
Lacón braseado  
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 22

NO  
LECTIVO

## MARTES 2

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y yogur sabor

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g  
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

## MARTES 9

Espaguetis salteados con york  
Tortilla de patata y espinacas  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan y yogur sabor

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

## MARTES 16

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y yogur sabor

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g  
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

## MARTES 23

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y calabacín  
Lechuga y maíz  
Pan y yogur sabor

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

## MIERCOLES 3

Crema de verduras y hortalizas  
Ragout de ternera  
con patata dado  
Pan y Fruta fresca

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

## MIERCOLES 10

Judías verdes rehogadas  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g -  
HC:75,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,3g -

## MIERCOLES 17

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

764,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g  
AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

## MIERCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Merluza a la romana  
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

## JUEVES 4

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

704Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g -  
HC:89,4g AGS:2,6g - Azúcares:16,0g -

## JUEVES 11

Lentejas con verduras  
Gallo en salsa de puerros  
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 -

## JUEVES 18

Alubias pintas con verduras  
Taqitos de bacalao  
Lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g  
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

## JUEVES 25

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y Fruta fresca

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g  
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

## VIERNES 5

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de jamón york  
Ensalada lechuga y tomate  
Pan y yogur sabor

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

## VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y yogur sabor

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g  
AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

## VIERNES 19

NO  
LECTIVO

## VIERNES 26

Pure de verduras y hortalizas  
Filete de pollo en salsa  
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