

# El menú de tu hijo@

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

C.E.I.P LAS ARTES

MARZO 2020

LUNES 2

**DÍA NO LECTIVO**

LUNES 9

Lentejas ecológicas estofadas  
Bacalao rebozado  
con ensalada de lechuga y maíz  
Pan, agua, leche y fruta fresca

686Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,3g -  
HC:79,7g

LUNES 16

Macarrones al graten  
Abadejo en salsa con verdura  
ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan, agua, leche y fruta fresca

741Kcal - Prot:29,9g - Lip:20,3g -

LUNES 23

Lentejas ecológicas con chorizo  
Caballa con tomate  
con patatas fritas  
Pan, agua, leche y fruta fresca

680Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,1g -

LUNES 30

Fideua de verduras con pollo  
Albóndigas de merluza en salsa  
Pan, agua y fruta fresca

759Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g -

MARTES 3

Paella de verduras  
Albóndigas en salsa de ternera  
ensalada de lechuga y tomate  
Pan, agua y fruta fresca

711Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,1g -  
HC:72,6g

MARTES 10

Arroz tres de delicias  
Lomo adobado al horno  
ensalada  
Pan, agua y fruta fresca

756Kcal - Prot:35,0g - Lip:24,5g -  
HC:95,5g

MARTES 17

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo  
chorizo y zanahoria  
Pan, agua y natillas

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g

MARTES 24

Espirales a la carbonara  
Magro de cerdo a la riojana  
con ensalada lechuga y  
remolacha  
Pan, agua y fruta fresca

802Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,8g -  
HC:92,4g

MARTES 31

Verdura tricolor  
Ragout de ternera con  
patatas dado  
Pan, agua y fruta fresca

689Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,0g -

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza  
Merluza en salsa  
con guisantes  
Pan, agua y natillas

738Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g -  
HC:63g

MIÉRCOLES 11

Patatas a la marinera  
Merluza con salsa de puerros  
de lechuga y tomate  
Pan, agua y yogur sabor

690Kcal - Prot:21,7g - Lip:16,5g -  
HC:69,6g

MIÉRCOLES 18

Crema de calabacín  
Tortilla y jamón york  
ensalada de lechuga y tomate  
Pan, agua y fruta

719Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,2g -

MIÉRCOLES 25

Arroz a la milanesa con magro  
Merluza  
con ensalada de lechuga y maíz  
Pan, agua y yogur sabor

733Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,5g -

JUEVES 5

Sopa de lluvia con picadillo  
Pavo a la jardinera  
con patatas fritas  
Pan, agua y fruta fresca

786Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g -  
HC:79,5g

JUEVES 12

Judías verdes rehogadas  
Estofado de pavo  
con patatas  
Pan, agua y fruta fresca

677Kcal - Prot:30,2g - Lip:16,7g -  
HC:55,2g

JUEVES 19

Alubias blancas con chorizo  
Jamoncitos de pollo con  
ensalada de lechuga y remolacha  
Pan, agua y fruta fresca

727Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,9g -

JUEVES 26

Crema de calabaza, zanahoria y  
puerro  
Filete de pollo en salsa de limón  
con guisantes  
Pan, agua y fruta fresca

703Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,0g -

VIERNES 6

Alubias blancas con verdura  
Tortilla de queso con  
ensalada de lechuga y tomate  
Pan, agua y yogur sabor

723Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,1g -  
HC:72,6g

VIERNES 13

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo  
chorizo y zanahoria  
Pan, agua y gelatina

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g

VIERNES 20

Arroz a la cazuela  
Filete de palometa  
con tomate  
Pan, agua y yogur sabor

754Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,1g -

VIERNES 27

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo  
chorizo y zanahoria  
Pan, agua y danonino

744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g