

El menú de tu hij@

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

CEIP LAS ARTES

MARZO 2021

LUNES 1

Tallarines con verduras al wok
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

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

LUNES 8

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
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

LUNES 15

Pure de verduras
Albóndigas a la jardinera
Lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

770,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:37,5g - HC:77,1g
AGS:1,8g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

LUNES 22

Fideua con verduras
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan/Fruta fresca

635,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,0g - HC:72,0g
AGS:5,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g

LUNES 29

VACACIONES SEMANA
SANTA

MARTES 2

Judías blancas con verduras
Tortilla con jamón york
Pan/natillas

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

MARTES 9

Arroz tres delicias
Ragout de pavo en salsa
con patatas
Pan/Yogur sabor

732,4Kcal - Prot:38,4g - Lip:21,8g - HC:94,4g
AGS:6,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g

MARTES 16

Macarrones con tomate
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan/Yogur sabor

804,6Kcal - Prot:36,4g - Lip:28,8g - HC:97,2g
AGS:8,0g - Azúcares:24,0g - Sal:2,0g

MARTES 23

Lentejas con verduras
Fritura variada
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan, yogur sabor

749,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,7g -
HC:106,3g AGS:8,1g - Azúcares:29,5g -
Sal:2,8g

MARTES 30

VACACIONES SEMANA
SANTA

MIERCOLES 3

Crema de calabaza
Palometa 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

MIERCOLES 10

Guiso de patatas con pollo
Tortilla de queso
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

648,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:27,6g - HC:66,9g
AGS:8,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,4g

MIERCOLES 17

Alubias estofadas
Tortilla francesa
con loncha de pavo
Pan/Fruta fresca

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

MIERCOLES 24

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo
Lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

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

MIERCOLES 31

VACACIONES SEMANA
SANTA

JUEVES 4

Sopa de lluvia
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

JUEVES 11

Crema de calabacín
Canelones de carne con
bechamel gratinados
Pan/Fruta fresca

669,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:23,0g - HC:70,8g
AGS:6,6g - Azúcares:24,3g - Sal:3,2g

JUEVES 18

Judías verdes rehogadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

667Kcal - Prot:14,0g - Lip:18,0g - HC:65,5g
AGS:2,7g - Azúcares:28,0g - Sal:3,5g

JUEVES 25

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Guisantes salteados c/cebolla
Pan, fruta fresca

674,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,4g - HC:62,1g
AGS:4,1g - Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

VIERNES 5

Paella valenciana
Cinta de lomo
con lechuga y maíz
Pan/Yogur sabor

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

VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/natillas

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

VIERNES 19

FESTIVO

VIERNES 26

VACACIONES SEMANA
SANTA

