

El menú de tu hij@

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

CEIP LAS ARTES

ENERO 2020



LUNES 6

VACACIONES
DE
NAVIDAD



LUNES 13

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

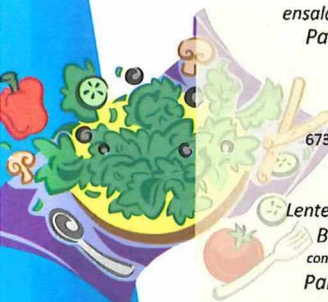
638,5Kcal Pt37,4 Lip19,4 HC:73,5



LUNES 20

Macarrones al graten
Merluza en salsa verde
ensalada de lechuga y aceitunas
Pan, agua ,leche y fruta

673KcalPt:29,9Lip:17,4 HC:83,5



LUNES 27

Lentejas ecológicas con chorizo
Bacalao a la bilbaína
con ensalada lechuga y remolacha
Pan, agua ,leche y fruta

723Kca Pt36Lip:26,4 HC:77

MARTES 7

VACACIONES
DE
NAVIDAD

MARTES 14

Arroz con salsa de tomate
Lomo adobado al horno
con patatas dado
Pan, agua y natillas

753,8Kcal Pt:38,8Lip:23,8 HC:95,3

MARTES 21

Alubias con chorizo
Huevos revueltos con bacon
con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua y yogur sabores

684Kcal Pt:34,6Lip:18,3 HC:59,8

MARTES 28

Arroz a la milanesa con magro
Tortilla francesa
con loncha de pavo
Pan, agua y natillas

646,8KcalPt:27,8Lip:16,9 HC:94,3

MIERCOLES 1

VACACIONES
DE
NAVIDAD

MIERCOLES 8

Arroz tres delicias
Filete de caballa
con salsa de tomate
Pan, agua y fruta fresca

702Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g -

MIERCOLES 15

Fideua a la marinera
Tortilla de patata con
ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca

701Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

MIERCOLES 22

Pure de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con ensalada de lechuga y remolacha
Pan, agua y fruta fresca

704,0Kcal Pt:31,3Lip:19,7HC:95,6

MIERCOLES 29

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

655,3Kcal Pt:23,7Lip:22,6HC:84,5

JUEVES 2

VACACIONES
DE
NAVIDAD

JUEVES 9

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

806Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g -

JUEVES 16

Crema de brócoli y zanahoria
Estofado de pavo
con patatas
Pan, agua y fruta fresca

845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

JUEVES 23

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

744Kcal Pt:28Lip:26HC:90

JUEVES 30

Espirales a la carbonara
Merluza en salsa de puerros con
ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca

718,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:28,4g -

VIERNES 3

VACACIONES
DE
NAVIDAD

VIERNES 10

Alubias blancas
Tortilla de calabacín
con ensalada de lechuga
Pan, agua y natillas

678,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,9g -

VIERNES 17

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

744Kcal Pt:28Lip:27HC:90

VIERNES 24

Arroz a la cazuela
Filete de caballa
con salsa de tomate
Pan, agua y natillas

724,2Kcal Pt:44,3Lip:26,6HC:75,1

VIERNES 31

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

744Kcal Pt:28Lip:27HC:90

