

El menú de tu hij@

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

C.E.I.P LAS ARTES

JUNIO 2021



LUNES 7

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 14

Arroz tres delicias
Caballas con tomate
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

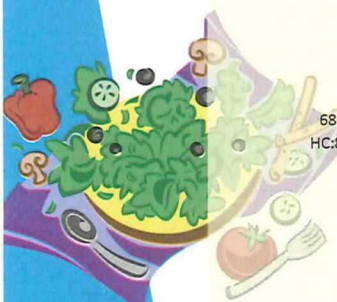
713,8Kcal - Prot:12,0g - Lip:25,1g - HC:105,7g
AGS:4,1g - Azúcares:24,7g - Sal:2,4g



LUNES 21

Crema de verduras y hortalizas
Finaers de pollo con patatas fritas
Pan/Fruta fresca

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



LUNES 28

VACACIONES DE VERANO

MARTES 1

Espaguetis salteados con york
Tortilla francesa con atún
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Natillas

704,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,0g - HC:99,5g
AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,0g

MARTES 8

Alubias pintas con verduras
Revuelto de pavo
Lechuga y maíz
Pan y helado

678,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:24,8g - HC:72,2g
AGS:6,9g - Azúcares:24,8g - Sal:2,2g

MARTES 15

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y maíz
Pan y helado

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

MARTES 22

MENÚ FIN DE CURSO
ENTREMESES
PIZZA JAMÓN Y QUESO
Pan y helado

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

MARTES 29

VACACIONES DE VERANO

MIERCOLES 2

Patatas con costillas
Merluza al horno c/salsa limón
Lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g - HC:75,0g
AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

MIERCOLES 9

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

795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g
AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

MIERCOLES 16

Espaguetis salteados c/jamón york
Merluza al horno en salsa verde
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

MIERCOLES 23

Arroz tres delicias
Bacalao a la bilbaína
Lechuga y espárragos
Pan/Fruta fresca

673,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g
AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

MIERCOLES 30

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 3

Lentejas estofadas
Croquetas de jamón
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

665,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g
AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:1,7g

JUEVES 10

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y Fruta fresca

744Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

JUEVES 17

Garbanzos guisados a la boloñesa
Lomo de sajonia a la plancha
Lechuga y remolacha
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 24

Ensalada de pasta
Hamburguesa con ensalada
Pan/Helado

680,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:2,2g



VIERNES 4

Judías verdes rehogadas c/tomate
Cinta de lomo con patatas fritas
Pan y yogur sabor

621,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,1g - HC:96,1g
AGS:4,3g - Azúcares:29,6g - Sal:1,9g

VIERNES 11

Arroz caldoso con pollo
Bacalao al horno c/salsa de zanahorias
Ensalada lechuga y tomate
Pan y yogur sabor

637,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,3g - HC:89,0g
AGS:4,8g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

VIERNES 18

Menestra de verduras rehogadas c/jamón
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

VIERNES 25

VACACIONES DE VERANO

