

El menú de tu hij@

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

CEIP ADOLFO SUAREZ

OCTUBRE 2016



LUNES 03

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la vasca con guisantes
Yogur, pan y agua

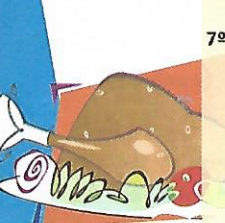
786Kcal HC: 97g Lip: 26g Pr: 39g



LUNES 10

Lentejas caseras con verduras
Cinta de lomo a la madrileña con ensalada
Yogur, pan y agua

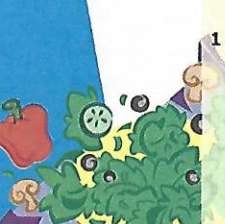
635Kcal HC: 68g Lip: 18g Pr: 45g



LUNES 17

Raviolis con salsa de tomate
Filete de palometa con pisto manchego
Yogur, pan y agua

567Kcal HC: 56g Lip: 26g Pr: 28g



LUNES 24

Judias verdes salteadas con ajo y pimentón
Lomo de sajonia al horno con patatas
Fruta, pan y agua

560Kcal HC: 151g Lip: 22g Pr: 30g

LUNES 31

FIESTA

MARTES 04

Fabada a la asturiana
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
Fruta, leche pan y agua

950Kcal HC: 89g Lip: 40g Pr: 51g

MARTES 11

Arroz caldoso con pollo
Pescadilla a la romana con lechuga y tomate
Fruta, leche pan y agua

758Kcal HC: 88g Lip: 26g Pr: 27g

MARTES 18

Crema de zanahoria y puerro
Estofado de ternera guisado con patatas cuadro
Fruta, leche pan y agua

563Kcal HC: 56g Lip: 22g Pr: 34g

MARTES 25

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de espinacas con lechuga y maíz
Fruta, leche pan y agua

677Kcal HC: 69g Lip: 31g Pr: 33g

MIÉRCOLES 05

Sopa de lluvia con picadillo
Contramuslo de pollo al ajillo con patatas
Fruta, pan y agua

502Kcal HC: 61g Lip: 16g Pr: 25g

MIÉRCOLES 12

FIESTA

MIÉRCOLES 19

Judias pintas guisadas con verduras
Tortilla española con ensalada mixta
Fruta, pan y agua

684Kcal HC: 76g Lip: 30g Pr: 26g

MIÉRCOLES 26

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la gallega con patatas
Fruta, pan y agua

626Kcal HC: 81g Lip: 20g Pr: 29g

JUEVES 06

Arroz tres delicias con guisantes, pavo
Salmon al horno con lechuga y tomate
Fruta, leche pan y agua

651Kcal HC: 81g Lip: 24g Pr: 28g

JUEVES 13

Crema de verduras naturales
Escalopines en salsa con patatas cuadro
Fruta, leche pan y agua

633Kcal HC: 56g Lip: 31g Pr: 30g

JUEVES 20

Paella mixta
Cazón en adobo con lechuga y maíz
Fruta, leche pan y agua

929Kcal HC: 95g Lip: 35g Pr: 30g

JUEVES 27

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo tocino y chorizo
Fruta, leche pan y agua

601Kcal HC: 85g Lip: 20g Pr: 31g

VIERNES 07

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo a la riojana con patatas
Yogur, pan y agua

611Kcal HC: 65g Lip: 23g Pr: 35g

VIERNES 14

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo tocino y chorizo
Yogur, pan y agua

676Kcal HC: 90g Lip: 18g Pr: 32g

VIERNES 21

Sopa de fideos con picadillo
Pollo asado en su jugo con patatas panaderas
Yogur, pan y agua

528Kcal HC: 64g Lip: 13g Pr: 22g

VIERNES 28

Patatas guisadas con magro
Merluza en salsa verde con ensalada
Yogur, pan y agua

700Kcal HC: 70g Lip: 18g Pr: 39g

