

# El menú de tu hijo

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ

NOVIEMBRE 2017



"El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años"



## LUNES 06

Macarrones con salsa de tomate  
Lomo de cerdo a la pañoleta con lechuga y zanahori  
Fruta, leche pan y agua

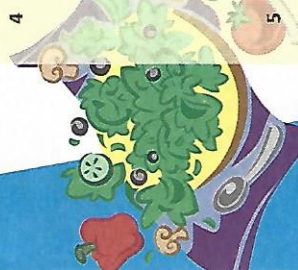
Kcal 649 Pt 28,1 Lip 17,2 HC 91,8



## LUNES 13

Arroz con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde con lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua

Kcal 563 Pt 25 p 11,5 HC 86,5



## LUNES 20

Coditos a la carbonara  
Taqitos de emperador al ajillo con lechuga y maiz  
Fruta, pan y agua

Kcal 604 Pt 26,6 Lip 26,9 HC 60,5

## LUNES 27

Arroz caldoso con verduras  
Bacalao a la gallega con cachelos  
Fruta, pan y agua

Kcal 551 Pt 24,1 Lip 8,4 HC 91,6

## MIÉRCOLES 01

FIESTA

## JUEVES 02

Arroz salteado con pavo y champiñones  
Filete de merluza a la romana con lechuga y remolacha  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 672 Pt 29,7 Lip 21,8 HC 86,9

## JUEVES 09

FIESTA

## VIERNES 10

Crema de coliflor  
Contramuslo de pollo en salsa con patatas  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 709 Pt 38,5 Lip 29 HC 68,8

## JUEVES 16

Fideua de verduras con pavo  
Bacalao a la bilbaina con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 577,8 Pt 28,2 Lip 13,6 HC 81,5

## JUEVES 23

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo zanahoria, patata etc...  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 619 Pt 29,6 Lip 11,1 HC 92,9

## JUEVES 30

Raviolis con salsa de tomate  
Filete de pescadilla a la andaluza con lechuga y maiz  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 455 Pt 23,4 Lip 15,8 HC 51,9

## VIERNES 03

Alubias pintas guisadas con zanahoria, puerro etc..  
Tortilla de calabacin con ensalada de tomate  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal 704 Pt 42,7 Lip 25 HC 74,4

## VIERNES 17

Crema de calabaza  
Escalopines de ternera en salsa de champiñones con patatas  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal 802 Pt 34,6 Lip 38,4 HC 76,5

## VIERNES 24

Crema de calabacin  
Albondigas de ternera a la jardinera con patata cuadrada  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal 803 Pt 25,2 Lip 40 HC 81,7

## MIÉRCOLES 29

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa con loncha de pavo  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 658 Pt 30,8 Lip 17,5 HC 91,1

## MIÉRCOLES 22

Arroz con calamares  
Chuleta de cerdo a la riojana con lechuga y tomate  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 677 Pt 29,6 Lip 27,7 HC 68,8

## MIÉRCOLES 15

Fabada asturiana  
Huevos cocidos con pisto manchego  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 684 Pt 30,3 Lip 23,9 HC 80,9

## MIÉRCOLES 08

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla de patata con lechuga y maiz  
Fruta, pan y agua

## MARTES 07

Paella valenciana  
Salmon en papillote con zanahoria  
Yogur de frutas, pan y agua

Kcal 733 Pt 31,5 Lip 23,7 HC 94,6

## MARTES 14

Sopa de fideos con picadillo  
Escalope de pollo empanado con calabacin salteado  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 636 Pt 27,3 Lip 22,2 HC 79

## MARTES 21

Lentejas estofadas con cebolla, pimiento etc..  
Tortilla de espinacas con lechuga y tallos de espárragos  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 621 Pt 29,7 Lip 20,7 HC 72,1

## MARTES 28

Patatas guisadas con carne de ternera  
Salchichas frescas con lechuga y remolacha  
Fruta, leche pan y agua

Kcal 688 Pt 18,9 Lip 24,2 HC 94,3