

El menú de tu hijo@

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

CEIP SIGLO XXI

FEBRERO 2019

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

5

LUNES 4

Arroz con pavo y champiñones
Merluza a la romana con lechuga y huevo cocido
Fruta, pan y agua
Rice with turkey and mushrooms
Roman hake with lettuce, egg
644,9KcalPt:37,3Lip:15,7HC:83,4

6

LUNES 11

Arroz tres delicias
Lomo de Sajonia al horno con champiñón al ajillo
Fruta, pan y agua
Three delights rice
Baked loin with mushrooms
689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4

7

LUNES 18

Crema de calabacín
Cinta de lomo adobada con patatas fritas
Fruta, pan y agua
Zucchini soup
Baked loin with french fries
704,4Kcal Pt:27,2Lip:25,0HC:89,6

8

LUNES 25

Paella valenciana
Salchichas frescas con lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua
Valencian paella
Suasage with lettuce and carrot
746,7Kcal Pt:26,5g Lip:30,6g HC88

1

MARTES 5

Crema de zanahorias
Ragout de ternera estofado con patatas
Natillas, pan y agua
Carrot soup
Stewed veal ragout with potato
764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

MARTES 12

Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas
Natillas, pan y agua
Sauté green beans
Veal meatballs with potatoes
660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1

MARTES 19

Alubias pintas con verduras
Bacalao a la siciliana con lechuga y aceitunas
Natillas, pan y agua
Edible beans with vegetables
Sicilian cod, lettuce and olives
556,2Kcal Pt:31,8Lip:12,1HC:72,1

MARTES 26

Lentijas estofadas con chorizo
Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria
Natillas, pan y agua
Stew lentils with sausage
Zucchini omelette, lettuce, corn
Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2

MIERCOLES 6

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con loncha de pavo
Fruta, leche pan y agua
Riojan potatoes
Omelette with slice of turkey
620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

MIERCOLES 13

Lentijas guisadas con chorizo
Rabas de calamar lechuga y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
Stewed lentils with "chorizo"
Fried squid with lettuce and carrot
702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1

MIERCOLES 20

Espaguetis 'cuatro quesos'
Tortilla de patatas lechuga, tomate y espárragos
Fruta, leche pan y agua
Pasta with four cheese
Spanish omelette with lettuce
494,3Kcal Pt:32,4 Lip:13,5HC:57,5

MIERCOLES 27

Espaguetis ecológicos boloñesa
Cazón en adobo con lechuga y tomate
Fruta, leche pan y agua
Bolognese ecologic spaghetti
Dogfish with lettuce and tomato
Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

JUEVES 7

Macarrones con tomate
Salmón en salsa con ensalada de tomate
Fruta, pan y agua
Macaroni with tomato sauce
Sauce salmon with tomato
631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

JUEVES 14

Patatas guisadas con magro de cerdo
Filete limanda a la andaluza con pisto manchego
Fruta, pan y agua
Stewed potatoes with loin
Andalusian limanda with ratatouille
536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4

JUEVES 21

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Rice with tomato sauce
Green sauce hake with lettuce
663,6Kcal Pt:31,5Lip:15,1 HC:93,2

JUEVES 28

Fabada asturiana
Ragout de pavo con patatas cuadro
Fruta, pan y agua
Asturian fabada
Stew turkey with potatoes
Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5

VIERNES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Jamoncitos de pollo asado con patatas
Yogur, pan y agua.
Sautéed broccoli with carrot
Baked chicken with potatoes
587,0Kcal Pt:38,9Lip:24,5 HC:48,1

VIERNES 8

Cocido completo
Yogur, pan y agua
Cocido" soup with ecologic noodle.
Cheakpeas with sausage, carrot
663,6Kcal Pt:31,5Lip:15,1 HC:93,2

VIERNES 15 JORNADA SUPERHEROES

Spidermen
Espirales con tomate
Martillo de Thor
Nuggets de pollo con patatas
Yogurt

VIERNES 22

Cocido completo
Yogur, pan y agua
Cocido" soup with ecologic noodle.
Cheakpeas with sausage, carrot
663,6Kcal Pt:31,5Lip:15,1 HC:93,2

