

# El menú de tu hija

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

C.E.I.P. SIGLO XXI

JUNIO 2018



7



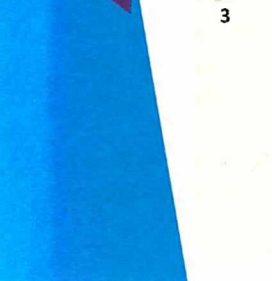
8



1



2



3

## LUNES 04

Lentejas caseras con verduras  
Huevos villaroy con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche, pan y agua  
Homemade lentils with vegetables  
Eggs villaroy with lettuce and carrot  
Kcal 657 Pt 25,8 Lip 18,8 HC 90,3

## LUNES 11

Espaguetis ecológicos a la boloñesa  
Cazón en adobo con lechuga y tomate  
Fruta, leche, pan y agua  
Ecological spaghetti bolognese  
Marinated dogfish with lettuce and tomato  
Kcal 839 Pt 32,9 Lip 33,1 HC 99,5

## LUNES 18

Ensalada pasta ecológica con jamón y queso  
Lomo de cerdo a la española con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche, pan y agua  
Ecological pasta salad with ham and cheese  
Spanish pork loin with lettuce and carrot  
Kcal 649 Pt 28,1 Lip 17,2 HC 91,8

## LUNES 25

VACACIONES DE VERANO

## MARTES 05

Macarrones ecológicos con tomate y chorizo  
Emperador al ajillo con lechuga y maíz  
Fruta, pan y agua  
Ecologics macaroni with tomato and sausage  
Emperor with garlic with lettuce and corn  
Kcal 632 Pt 33,6 Lip 24,9 HC 64,4

## MARTES 12

Crema de coliflor  
Ragout de ternera con patata dado  
Fruta, pan y agua  
Coliflower soup  
Veal Ragout with potatoes  
Kcal 708 Pt 32,3 Lip 34,6 HC 63,7

## MARTES 19

Paella valenciana  
Merluza a la vasca ensalada mixta  
Fruta, pan y agua  
Valencian Paella  
Hake Vizcain with mixed salad  
Kcal 733 Pt 31,5 Lip 23,7 HC 94,6

## MARTES 26

VACACIONES DE VERANO

## MIÉRCOLES 06

Arroz a banda  
Escalopines de ternera en salsa de zanahorias con calabacín  
Helado, pan y agua  
Abanda rice  
Veal escalopines in carrot sauce with zucchini  
Kcal 790Pt 29,2 Lip 33,6HC 89,7

## MIERCOLES 13

Alubias pintas guisadas con zanahoria and puerro  
Huevos cocidos con ensaladilla rusa  
Helado, pan y agua  
Pinto beans stewed with carrot and leek  
Eggs cooked with potato salad  
Kcal 628Pt 30,5 Lip 20,6 HC 71,5

## MIERCOLES 20

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla de patata con lechuga y maíz  
Helado, pan y agua  
Stewed lentils with vegetables  
Potato omelette with lettuce and corn  
Kcal 684 Pt 30,3 Lip 23,9 HC 80,9

## MIERCOLES 27

VACACIONES DE VERANO

## JUEVES 07

Crema de zanahoria  
Ragout de pavo con patatas fritas  
Fruta, pan y agua  
Carrot Soup  
Turkey ragout with french fries  
Kcal 631 Pt 40,5 Lip 22 HC 65,2

## JUEVES 14

Ensalada de arroz con tomate, huevo y atún  
Salmón al horno con lechuga y remolacha  
Fruta, pan y agua  
Rice Salad with tomato, egg and tuna  
Baked salmon with lettuce and beet  
Kcal 672 Pt 29,7 Lip 21,8 HC 86,9

## JUEVES 21

Crema de verduras naturales  
Albóndigas en salsa con patatas cuadro  
Fruta, pan y agua  
Vegetables soup  
Meatballs in sauce with potatoes  
Kcal 709 Pt 38,5 Lip 29 HC 68,8

## JUEVES 28

VACACIONES DE VERANO

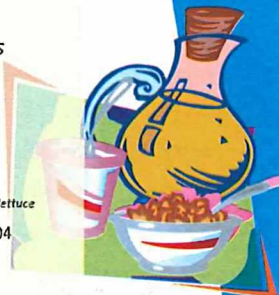
## VIERNES 01

IBIZA FLOWER POWER  
Ensalada campera huevo atún, maíz y tomate  
Suprema jamón york queso  
Helado



## VIERNES 08

Ensalada de garbanzos  
Cordon blue de pavo con tomate y lechuga  
Yogur, pan y agua  
Chickpeas Salad  
Cordon Blue to turkey with tomato and lettuce  
Kcal 720 Pt 33,3 Lip 16,3 HC 104



## VIERNES 15

Judías verdes con cachelos y zanahorias  
Pollo asado en su jugo con champiñón  
Yogur, pan y agua  
Green beans with potatoes and carrots  
Roasted chicken in its juice with mushrooms  
Kcal 704 Pt 42,7 Lip 25 HC 74,4



## VIERNES 22

MENU ESPECIAL DE VERANO



## VIERNES 29

VACACIONES DE VERANO