

El menú de tu hijo@

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

CEIP ISABEL LA CATOLICA

MARZO 2020

LUNES 2

DÍA NO LECTIVO

LUNES 9

Caracolas al gratén

Bacalao ajo arriero
calabacín y pimientos
Fruta, leche, pan y agua
Grilled pasta

Cod with garlic and spices

654,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,6g - HC:71,7g

LUNES 16

Macarrones* napolitana

Bacalao con tomate
col, lombarda y zanahorias
Fruta, leche, pan y agua
Napolitana Macaroni

Cod with tomato and mixed salad

645,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:20,3g - HC:82,4g

LUNES 23

Espagueti al pesto

Tortilla patatas
lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Pesto spaguetti

Spanish omelette with mixed

802,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:32,6g - HC:78,9g

LUNES 30

NUTRIFRIENDS

Arroz caldoso
Tosta marinera gratinada
tomate queso fresco orégano
Fruta, leche, pan y agua



MARTES 3

Lentejas *estofadas con arroz
Tortilla de patatas y espinacas
con lechuga y maíz
Melocotón almibar y pan integral

Stewed lentils with rice

Omelette with potatoes and spinach

782,4Kcal - Prot: 25,6g - Lip:27,5g - HC:74,5g

MARTES 10

Lentejas con zanahoria

Tortilla de patatas y cebolla
tomate dados
Natillas, pan integral y agua
Stewed lentils with vegetables

statoes omelette with tomato sala

703,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:24,8g - HC:68,8g

MARTES 17

Caldo vegetal gallego (alubias y col)
Tortilla de calabacín y puerros
lechuga, tomate y soja
Yogur de ceranía, pan
integral v aaaa
Vegetable soup

Zucchini omelette and leek

661,4Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:77,8g

MARTES 24

Crema de lentejas
con picatostes
Bacalao rebozado al ajillo
patata cocida
Natillas, pan integral y agua
Lentils cream with crouton
Coated cod with baked potato

613,7Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:71,3g

MARTES 31

Lentejas* con berenjena
Tortilla de patatas y espinacas
lechuga tomate y zanahoria
Yogur sabor, pan integral y
aaaa

Lentils with aubergines

Omelette with potatoes and spinach

612,4Kcal - Prot:24,5g - Lip:23,6g - HC:66,2g

MIERCOLES 4

Caldo de ave
Judías verdes salteadas
Magro de cerdo con tomate
con patatas dado
Fruta, leche, pan y agua
Chicken soup/Sauteed green
Pork loin with tomato and

495,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g - HC:52,0g

MIERCOLES 11

Caldo de ave
Pure de verduras
Paella mixta

Fruta, leche, pan y agua
Chicken soup/Pumpkin cream

Veal ragout with vegetables

511,7Kcal - Prot:30,2g - Lip:16,7g - HC:55,2g

MIERCOLES 18

Caldo de ave
Crema de calabaza
Ragout de ternera
patatas cuadro
Fruta, leche, pan y agua
Chicken soup/Pumpkin cream

Veal ragout with vegetables

664,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,2g - HC:80,4g

MIERCOLES 25

Caldo de ave
Arroz tomate y champiñones
Cinta de lomo
lechuga, tomate y soja
Fruta, leche, pan y agua
Chicken soup/Rice with tomato
Tape pork loin with mixed salad

683,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,5g - HC:91,1g

JUEVES 5

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta, leche y pan integral
aaaa
Coked soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes

799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

JUEVES 12

Brócoli ajo y pimentón
Estofado pavo
con patata frita
Fruta, leche y pan integral

aaaa

Broccoli, garlic and paprika

Turkey stew with potatoes

508,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:16,5g - HC:69,6g

JUEVES 19

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta, leche y pan integral
aaaa

Coked soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes

560,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,9g - HC:54,8g

JUEVES 26

Judías verdes rehogadas
Lasaña boloñesa
Fruta, leche, pan integral
aaaa

Stew green beans

Bolognesa lasagna

607,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,0g - HC:65,9g



CLUB
nutrifriends

VIERNES 6

Crema de calabacín

Salmón en salsa
arroz blanco con remolacha
Fruta, leche, pan y agua
Zucchini cream

Salmon in sauce with mixed salad

678,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,9g -

VIERNES 13

Potaje de garbanzos
con espinacas
Merluza rebozada
ensalada lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Stewed chickpeas with spinach

Coated hake with mixed salad

657,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,8g - HC:92,4g

VIERNES 20

Espinacas a la crema
con bechamel
Salmón en salsa
con patatas cebolla horno
Fruta, leche, pan y agua
Creamy spinach with bechamel

Salmon in sauce with potatoes

647 kcal; Prot: 31g; Lip: 25g; HC: 61g

VIERNES 27

Olla gitana
GARBANZOS, ALUBIAS PATATAS Y
VERDURAS
Merluza al horno
con lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua

698,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:22,4g - HC:82,4g

