

MENÚ ESCOLAR LEGUMINOSA CEIP ISAAC PERAL

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	<p>Estofado de patatas S/Judía </p> <p>Tortilla francesa con aliño de tomate natural </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 659,6</p> <p>P. 24 - L. 21,7 - Hc.92</p> <p>Crema de verduras S/Judía</p>	<p>Cazuela de fideos </p> <p>Rosada al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 657,7</p> <p>P. 24,3 - L. 20,2 - Hc. 94,7</p> <p>Cazuela de fideos s/guisante </p>	<p>Crema de calabacín S/Judía </p> <p>Albóndigas mixtas s/guisante guisadas en salsa con arroz salteado </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 676,4</p> <p>P. 22,6 - L. 21 - Hc. 99,2</p> <p>Guiso de patatas con almendras </p>	<p>Macarrones con tomate frito y queso rallado </p> <p>Boquerones fritos con zanahoria salteadas </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 711,6</p> <p>P. 25,8 - L. 22,6 - Hc. 101,2</p> <p>Paella con pollo S/guisante </p>	<p>Paella con pollo </p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 699,4</p> <p>P. 23,6 - L. 22 - Hc. 101,9</p> <p>Espaguetis con tomate frito y queso rallado </p>
2ª	<p>Pollo guisado en salsa con patatas al horno </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 686,4</p> <p>P. 26,2 - L. 22,3 - Hc. 95,3</p> <p>Crema de zanahoria S/Judía</p>	<p>Filete de merluza al horno con tomate aliñado </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 631,8</p> <p>P. 22,7 - L. 20,2 - Hc. 89,8</p> <p>Cazuela de fideos s/guisante </p>	<p>Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 686,6</p> <p>P. 23,9 - L. 21,4 - Hc. 99,5</p> <p>Emblancho</p>	<p>Ensalada con lechuga, cebolla, zanahoria, huevo duro </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 704</p> <p>P. 24 - L. 22,6 - Hc. 101,3</p> <p>Espaguetis boloñesa </p>	<p>Tortilla francesa con verduras salteadas </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 684,8</p> <p>P. 21,7 - L. 23 - Hc. 97,8</p> <p>Sopa de arroz s/garbanzos </p>
3ª	<p>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas al horno </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 686,4</p> <p>P. 26,5 - L. 21,5 - Hc. 96,7</p> <p>Crema de verduras S/Judía</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 693,2</p> <p>P. 24 - L. 21,4 - Hc. 101,2</p> <p>Emblancho </p>	<p>Pisto guisado con huevo duro </p> <p>Pan Integral </p> <p>Yogur sabores </p> <p>Kcal. 652,6</p> <p>P. 22,7 - L. 22,6 - Hc. 90,7</p> <p>Guiso de patatas con almendras </p>	<p>Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 694,5</p> <p>P. 26,7 - L. 23 - Hc. 95,1</p> <p>Arroz a la cubana</p>	<p>Tortilla de patatas con pipirrana </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 643,5</p> <p>P. 19,6 - L. 21,9 - Hc. 92,1</p> <p>Macarrones con tomate frito y queso rallado </p>
4ª	<p>Pollo al horno con pasta salteada </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 656,7</p> <p>P. 25,7 - L. 21,2 - Hc. 90,8</p>	<p>Tortilla de jamón cocido con ensalada de lechuga, tomate y remolacha </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 647,7</p> <p>P. 22,6 - L. 21,8 - Hc. 90,3</p>	<p>Bacalao al horno con champiñones salteados </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 669,6</p> <p>P. 25,2 - L. 22,7 - Hc. 91,1</p>	<p>Ensalada con lechuga, tomate, maíz, huevo duro </p> <p>Pan Integral </p> <p>Yogur sabores </p> <p>Kcal. 694,8</p> <p>P. 26,2 - L. 21,5 - Hc. 99,2</p>	<p>Ensalada con lechuga, tomate, maíz, huevo duro </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 688</p> <p>P. 23,6 - L. 21,7 - Hc. 99,6</p>

Los nutrientes están expresados en gramos.

contiene gluten crustáceo huevo pescado lacteos frutos con cáscara apio moluscos sulfitos

El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219