

MENÚ ESCOLAR

C.E.I.P. ISAAC PERAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 SEMANA	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada tomate y queso Fruta	Potaje garbanzos Rosada al horno Judías verdes salteadas Fruta	Arroz tres delicias Pollo al horno Lechuga aliñada Yogur	Macarrones con pisto Boquerones malagueños Zanahorias salteadas Fruta	Sopa de verduras arroz Albóndigas en salsa Ensalada canónigos tomate Fruta
	779 kc P 31 Gr38 Hc 81 gr	817 kc P36 Gr37 Hc85 gr	808 kc P35 Gr41 Hc 81gr	802 Kc P32 Gr39 Hc 85gr	791 Kc P33 Gr40 Hc 80gr
	**Verdura cereal carne	**Ensalada huevo tubérculo	**Verdura pescado cereal	**Ensalada carne tubérculo	**Verdura huevo cereal
2 SEMANA	Crema de calabaza Pollo guisado con verduras Patatas al pimentón Fruta	Lentejas con verduras Filete de merluza Tomate aliñado Fruta	Ensalada de lechuga atún Paella de pollo con verduras yogur	Cazuela de fideos Bacalao con tomate guisantes salteados fruta	Sopa de picadillo Tortilla calabacín patata Lechuga aliñada Fruta
	769kc P30 Gr33 Hc80 gr	771 kc P35 Gr30 Hc80gr	814 kc P36 Gr35 Hc82gr	810 Kc P37 Gr34 Hc81	779 kc P30 Gr33 Hc 86
	**Ensalada huevo cereal	**Verdura carne tubérculo	**Verdura huevo cereal	**Ensalada carne tuberculo	**Verdura pescado cereal
3 SEMANA	Crema de zanahoria Pavo guisado con verduras Guisantes Fruta	Potaje de judías Filete de merluza horno Ensalada mixta Fruta	Cazuela de arroz Pollo al horno Brócoli salteado Yogur	Espaguetis boloñesa Bacalao horno Ensalada de lechuga, tomate Fruta	Sopa de puchero Tortilla de jamón Zanahoria y champiñones Fruta
	600 kc P20 Gr30 Hc75 gr	791 Kc P36 Gr33 Hc75 gr	825 Kc P40 Gr35 Hc80 gr	784 Kc P34 Gr32 Hc82 gr	764 Kc P33 Gr31 Hc81 gr
	**Ensalada huevo tubérculo	**Verdura carne cereal	**Ensalada pescado tuberculo	**Verdura huevo cereal	**Ensalada pescado cereal
4 SEMANA	Crema de calabacín Pollo al horno Patatas asadas Fruta	Lentejas con verduras Rosada horno Ensalada de pavo y piña Fruta	Arroz a la cubana magro con tomate Verduras salteadas Yogur	Codillos con tomate Salmon al horno Ensalada mezclum Fruta	Emblanco Croquetas Ensalada tomate y atún Fruta
	764 Kc P31 Gr31 Hc 82 gr	806 kc P36 Gr 33 Hc 80 gr	795 Kc P28 Gr36 Hc83	814 Kc P35 Gr35 Hc83	757 Kc P29 Gr32 Hc 81 gr
	**Ensalada huevo cereal	**Verdura carne tubérculo	**Ensalada pescado tubérculo	**Verdura huevo cereal	**Verdura carne tubérculo
ALÉRGENOS	pescado soja	marisco trigo	huevo lacteo	moluscos sesamo	sulfito apio

**Propuesta de cena

Realizado por Pilar Villarreal Rivas Dietista Nutricionista

Col00086 Málaga, 2023