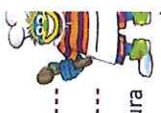




























































MENÚ ESCOLAR CEIP ISAAC PERAL



Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	<p>Estofado de patatas con ternera </p> <p>Tortilla francesa con aliño de tomate natural </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 666,9</p> <p>P. 24,6 - L. 21,8 - Hc.93,1</p> <p>Crema de verduras </p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo </p> <p>Rosada al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 711,6</p> <p>P. 27,2 - L. 23,3 - Hc. 91,9</p> <p>Cazuela de fideos </p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno con tomate aliñado </p>	<p>Crema de calabacín </p> <p>Albóndigas mixtas guisadas en salsa con arroz salteado     </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 701,4</p> <p>P. 24 - L. 22,7 - Hc. 100,3</p> <p>Lentejas con verduras </p>	<p>Macarrones con tomate frito y queso rallado   </p> <p>Boquerones fritos con zanahoria salteada  </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 </p>	<p>Potaje de judías con verdura </p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco  </p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 663,6</p> <p>P. 23,3 - L. 22 - Hc. 93,1</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras </p>
2ª	<p>Pollo guisado en salsa con patatas al horno </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 691,6</p> <p>P. 26,6 - L. 22,3 - Hc. 96,2</p> <p>Crema de zanahoria </p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 639,1</p> <p>P. 23,3 - L. 20,2 - Hc. 91</p> <p>Potaje de judías con chorizo </p>	<p>Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz   </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 709,7</p> <p>P. 27,5 - L. 22,2 - Hc. 99,9</p> <p>Emblancho </p>	<p>Ensalada con lechuga, cebolla, zanahoria, huevo duro   </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 711,3</p> <p>P. 24,5 - L. 22,6 - Hc. 102,5</p> <p>Espaguetis bolofñesa </p>	<p>Tortilla francesa con verduras salteadas  </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 689</p> <p>P. 24,9 - L. 23,7 - Hc. 94</p> <p>Sopa de puchero con arroz </p>
3ª	<p>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas al horno  </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 688,2</p> <p>P. 26,8 - L. 21,5 - Hc. 96,8</p> <p>Crema de verduras </p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 699,4</p> <p>P. 27 - L. 22,9 - Hc. 96,3</p> <p>Lentejas con verduras </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 almendra </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. 707,7</p> <p>P. 22,5 - L. 22,8 - Hc. 103,2</p> <p>Potaje de judías </p>
4ª	<p>Pollo al horno con pasta salteada  </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo </p> <p>Kcal. 658,7</p> <p>P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91</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. 650,5</p> <p>P. 26,8 - L. 21,6 - Hc. 87,3</p>	<p>Bacalao al horno con pipirrana </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>Bacalao al horno con pipirrana </p> <p>Pan Blanco </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. 682,7</p> <p>P. 23,1 - L. 22,3 - Hc. 97,4</p>

Los nutrientes están expresados en gramos. El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219

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