

CEIP ISAAC PERAL - MENÚ ESCOLAR

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	Estofado de patatas con ternera 	Potaje de garbanzos con chorizo 	Crema de calabacín	Macarrones con tomate frito y queso rallado   	Sopa de verduras 
	Tortilla francesa con aliño de tomate natural 	Rosada al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 	Albóndigas mixtas guisadas en salsa con arroz salteado   	Boquerones fritos con zanahoria salteadas  	Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco 
	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan integral 
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabores 	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Kcal. 666,9 P. 24,6 - L. 21,8 - Hc.93,1	Kcal. 711,6 P. 27,2 L. 23,3 HC. 91,9	Kcal. 701,4 P. 24 - L. 22,7 - Hc. 100,3	Kcal. 711,6 P. 25,8 - L. 22,6 - Hc. 101,2	Kcal. 663,6 P. 23,3 - L. 22 - Hc. 93,1
2ª	Crema de verduras	Cazuela de fideos    	Lentejas con verduras 	Paella con pollo 	Sopa de picadillo 
	Pollo guisado en salsa con patatas al horno 	Filete de merluza al horno con tomate aliñado 	Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz           	Ensalada con lechuga, cebolla, zanahoria, huevo duro y surimi  	Tortilla francesa con verduras salteadas 
	Pan Blanco 	Pan Integral 	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan Integral 
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabores 	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Kcal. 691,6 P. 26,6 - L.22,3 - Hc. 96,2	Kcal. 639,1 P. 23,3 - L. 20,2 - Hc. 91	Kcal. 709,7 P. 27,5 - L. 22,2 - Hc. 99,9	Kcal. 711,3 P. 24,5 - L. 22,6 - Hc. 102,5	Kcal. 689 P. 24,9 - L. 23,7 - Hc. 94
3ª	Crema de zanahoria	Potaje de judías con chorizo 	Emblanco 	Espaguetis boloñesa   	Sopa de puchero con arroz 
	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas al horno	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Pisto guisado con huevo duro 	Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Tortilla de patatas con pipirrana 
	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan Blanco 
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabores 	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Kcal. 688,2 P. 26,8 - L. 21,5 - Hc. 96,8	Kcal. 699,4 P. 27 - L. 22,9 - Hc. 96,3	Kcal. 652,6 P. 22,7 - L. 22,6 - Hc. 90,7	Kcal. 694,5 P. 26,7 - L. 23 - Hc. 95,1	Kcal. 707,7 P. 22,5 - L. 22,8 - Hc. 103,2
4ª	Crema de verduras	Guiso de patatas con almendras y pescado  	Lentejas con verduras 	Arroz a la cubana	Sopa maravilla
	Pollo al horno con pasta salteada   	Tortilla de jamón cocido con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Pez espada al horno con champiñones salteados 	Bacalao al horno con pipirrana 	Ensalada con lechuga, tomate, maíz, huevo duro y surimi  
	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan Integral 	Pan Blanco 	Pan Integral 
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabores 	Yogur sabores 	Fruta del tiempo
	Kcal. 658,7 P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91	Kcal. 650,5 P. 26,8 - L. 21,6 - Hc. 87,3	Kcal. 669,6 P. 25,2 - L. 22,7 - Hc. 91,1	Kcal. 694,8 P. 26,2 - L. 21,5 - Hc. 99,2	Kcal. 682,7 P. 23,1 - L. 22,3 - Hc. 97,4

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

	leche		crustáceos		moluscos		sulfitos		soja
	gluten		huevo		mostaza		altramuces		frutos de cáscara
	apio		pescado		semillas de sésamo		cacahuete		