

El menú de tu hij@

CEIP VICENTE ALEIXANDRE

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

FEBRERO 2019

"El valor nutricional está referido en un rango de edad de 6 a 9 años"



5

LUNES 4

Espaguetis con salsa de tomate
Merluza rebozada con lechuga y huevo cocido
Fruta, leche, pan y agua
Spaghetti with tomato sauce

Roman hake with lettuce and egg
644,9KcalPt:37,3Lip:15,7HC:83,4



6

LUNES 11

Arroz tres delicias

Lomo adobado al horno con champiñón al ajillo
Fruta, leche, pan y agua
Threee delights rice

Baked loin with mushrooms
689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4



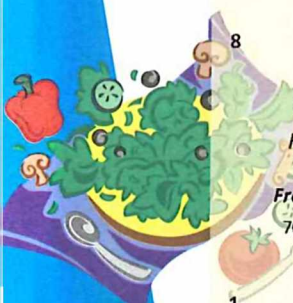
7

LUNES 18

Espaguetis salteados con york

Tortilla francesa con lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Spaghettl with ham

French omelette, lettuce, corn
704,4Kcal Pt:27,2Lip:25,0HC:89,6



8

LUNES 25

Lentejas estofadas con chorizo

Tortilla de calabacín con lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Stew lentils with sausagw

Zucchini omlette, lettuce and corn
746,7Kcal Pt:26,5g Lip:30,6g HC88

1

MARTES 5

Crema de zanahorias

Ragout de ternera estofado con patatas
Fruta, pan y agua
Carrot soup

Stewed veal ragout with potato
764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

MARTES 12

Macarrones ecológicos con salsa de tomate y Frankfurt
Estofado de pollo con patatas

Fruta, pan y agua
Ecologic pasta with tomato sauce

Stewed chicken with potatoes
660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1

MARTES 19

Alubias pintas con verduras

Bacalao orly con lechuga y aceitunas
Fruta, pan y agua
Beens with vegetables

Orly cod with lettuce, olives
556,2Kcal Pt:31,8Lip:12,1HC:72,1

MARTES 26

Paella valenciana

Salchichas frescas con lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua
Valencian paella

Sausages with lettuce, carrot
Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2

MIERCOLES 6

Sopa de cocido con fideos ecológico
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta, leche pan y agua
Cocido" soup with ecologic noodle.

Cheakpeas with sausage, carrot
620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

MIERCOLES 13

Lentejas guisadas con hortalizas
Tortilla de patatas lechuga y zanahoria

Fruta, leche pan y agua
Stewed lentils with vegetables

Spanish omelette with lettuce
702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1

MIERCOLES 20

Crema de calabacín

Filete de pollo empanado patatas fritas
Fruta, leche pan y agua
Zucchini soup

Breaded chicken with french fries
494,3Kcal Pt:32,4 Lip:13,5HC:57,5

MIERCOLES 27

Crema de calabaza

Pollo al ajillo con patatitas
Fruta, leche pan y agua
Pumpkin soup

Garlic chicken with potatoes
Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5

JUEVES 7

Arroz a banda

Jurel en salsa malagueña con zanahoria baby
Fruta, pan y agua
Abanda rice

Malaga sauce horse mackerel
631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

JUEVES 14

Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa con patata cuadro

Fruta, pan y agua
Sautéed green beans

Veal meatballs with potatoes
682,5Kcal Pt:26,9 Lip:25,1HC:83,8

JUEVES 21

Arroz con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Rice with tomato sauce

Green sauce hake with lettuce
838,9Kcal Pt:44,6Lip26,4 HC101,4

JUEVES 28

Espaguetis ecológicos boloñesa
Cazón en adobo con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Bolognese ecologic spaghetti
Dogfish with lettuce and tomato
Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

VIERNES 1

Puré de verduras y hortalizas naturales
Pollo asado con patatas
Yogur, pan y agua.
Natural vegetables soup
Baked chicken with chicken
587,0Kcal Pt:38,9Lip:24,5 HC:48,1



VIERNES 8

Alubias estofadas

Tortilla francesa con loncha de york, lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Stewed french beans

Ham omelette, lettuce and tomato
630,4Kcal Pt29,8 Lip:23,5 HC:69,5



VIERNES 15

Patatas guisadas con ternera

Filete limanda a la andaluza con pisto manchego
Yogur, pan y agua
Stewed potatoes with veal

Andalusian limanda with ratatouille
536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4



VIERNES 22

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con morcillo chorizo, patata y zanahoria
Yogur, pan y agua
"Cocido" soup with noodles

Chickpeas with sausage, potatoes
Kcal 658,9 Pt32,9,1 Lip 13 HC 95,5

