

mediterránea

educación

Alimentando futuras generaciones

CEIP. NTRA. SRA. ROSARIO
CURSO 2019 - 2020

		L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D								
SEPTIEMBRE	6							1	9	10	11	12	13	14	15	2	16	17	18	19	20	21	22	3	23	24	25	26	27	28	29	4	30							
OCTUBRE	4		1	2	3	4	5	6	5	7	8	9	10	11	12	13	6	14	15	16	17	18	19	20	1	21	22	23	24	25	26	27	2	28	29	30	31			
NOVIEMBRE	2					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4	11	12	13	14	15	16	17	5	18	19	20	21	22	23	24	6	25	26	27	28	29	30		
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	2	9	10	11	12	13	14	15	3	16	17	18	19	20	21	22	4	23	24	25	26	27	28	29	5	30	31					
ENERO	5			1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	1	13	14	15	16	17	18	19	2	20	21	22	23	24	25	26	3	27	28	29	30	31		
FEBRERO	3					1	2	4	3	4	5	6	7	8	9	5	10	11	12	13	14	15	16	6	17	18	19	20	21	22	23	1	24	25	26	27	28	29		
MARZO	2	2	3	4	5	6	7	8	3	9	10	11	12	13	14	15	4	16	17	18	19	20	21	22	5	23	24	25	26	27	28	29	6	30	31					
ABRIL	6			1	2	3	4	5	1	6	7	8	9	10	11	12	2	13	14	15	16	17	18	19	3	20	21	22	23	24	25	26	4	27	28	29	30			
MAYO	4					1	2	3	5	4	5	6	7	8	9	10	6	11	12	13	14	15	16	17	1	18	19	20	21	22	23	24	2	25	26	27	28	29	30	31
JUNIO	3	1	2	3	4	5	6	7	4	8	9	10	11	12	13	14	5	15	16	17	18	19																		

MENÚ ELABORADO POR EL CENTRO ESCOLAR Y VALORADO POR EL DEPARTAMENTO DE DIETÉTICA DE MEDITERRANEA DE CATERING

SEMANA 1 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA DE COLORES ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCA Y TORTILLA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	ENSALADA TOSCANA LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL	ENSALADA DE ATÚN ESPAGUETIS BOLOGNESE FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	ENSALADA CON CRUJIENTE DE POLLO ALUBIAS CON CHORIZO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL.	CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS ASADO DE TILAPIA CON ENSALADITA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: HELADO
742,89 Kcal 112,15 gr HC 22,97 gr Lip 21,89 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12	802,48 Kcal 110,66 gr HC 25,36 gr Lip 32,65 gr Prot Alergenos: 1 6 7 8 11	797,49 Kcal 101,53 gr HC 30,29 gr Lip 29,69 gr Prot Alergenos: 1 3 4 7 12	832,6 Kcal 95,99 gr HC 33,2 gr Lip 37,46 gr Prot Alergenos: 1 3 6 7 8 11	797,74 Kcal 103 gr HC 24,7 gr Lip 40,86 gr Prot Alergenos: 1 2 3 4 6 7 9 12 13

Hervido y boquerones

Pechuga a la plancha con ensalada

Sopa de fideos y merluza al horno

Tortilla de Jamon York y queso fresco

Lomo adobado con patatas fritas

SEMANA 2 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE ZANAHORIA MACARRONES CON ATÚN FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN.	ENSALADA DEL TIEMPO COCIDO COMPLETO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL. MAYO - JUNIO: GAZPACHO Y COCIDO DE VERANO	SOPA DE FIDEOS ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	ENSALADA DE TEMPORADA ARROZ Y MARISCO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL	TORTILLA FRANCESA ALUBIAS ESTOFADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: ALMIBAR
791,79 Kcal 116,68 gr HC 23,75 gr Lip 27,83 gr Prot Alergenos: 1 3 4 7	748,59 Kcal 78,84 gr HC 30,63 gr Lip 35,39 gr Prot Alergenos: 1 6 7 9	616,52 Kcal 77,04 gr HC 19 gr Lip 34,34 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12	793,71 Kcal 115,65 gr HC 26,11 gr Lip 24,03 gr Prot Alergenos: 1 2 3 4 6 7 12	761,19 Kcal 91,64 gr HC 28,19 gr Lip 35,23 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12

Ensalada y tortilla

Puré de patata y caballitas con tomate

Sopa de fideos y lenguado rebozado

Revuelto de guisantes con jamon york

Coca de verdura

SEMANA 3 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA DE POLLO VERANIEGA LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	ENSALADA GOURMET ARROZ CON MAGRA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE CON ALBONDIGAS DE BACALAO FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS JARDINERA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN INTEGRAL.	TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE PASTA CON ATUN, ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN. MAYO - JUNIO: HELADO
726,6 Kcal 101,71 gr HC 21,64 gr Lip 31,25 gr Prot Alergenos: 1 7	804,95 Kcal 116,55 gr HC 25,59 gr Lip 27,11 gr Prot Alergenos: 1 3 7	721,51 Kcal 93,7 gr HC 25,15 gr Lip 30,09 gr Prot Alergenos: 1 3 4 7	775,1 Kcal 99,89 gr HC 26,22 gr Lip 34,89 gr Prot Alergenos: 1 2 3 4 6 7 9 10 12 13	756,61 Kcal 89,68 gr HC 29,81 gr Lip 32,4 gr Prot Alergenos: 1 3 4 7

Ensalada y merluza a la plancha

Ensalada de tomate y tortilla

Hervido murciano y buñuelos de bacalado

Sopa y lenguado

Verdura y lomo adobado

SEMANA 4 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA DE LA HUERTA ESPAGUETIS BOLOGNESE FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	ENSALADA DE YORK ALUBIAS ESTOFADAS FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL	ENSALADA DE COLORES ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCA Y TORTILLA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS MERLUZA A LA MILANESA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL.	ENSALADA COMPLETA LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: ALMIBAR
763,17 Kcal 100,75 gr HC 23,64 gr Lip 26,12 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12	763,23 Kcal 102,72 gr HC 25,59 gr Lip 30,51 gr Prot Alergenos: 1 6 7 12	742,89 Kcal 112,15 gr HC 22,97 gr Lip 21,89 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12	729,18 Kcal 98,15 gr HC 26,06 gr Lip 23,71 gr Prot Alergenos: 1 2 3 4 6 7 9 10 12 13	775,13 Kcal 103,58 gr HC 25,13 gr Lip 33,66 gr Prot Alergenos: 1 3 4 7

Pure con tortilla francesa

Ensalada y salmon

Sopa y torta de jamon serrano

Pechuga empanada con ensalada

Ensalada y pizza

SEMANA 5 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA DEL TIEMPO MACARRONES BOLOÑESA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	ENSALADA DE LA HUERTA COCIDO COMPLETO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL. MAYO - JUNIO: GAZPACHO - COCIDO DE VERANO	SOPA DE FIDEOS ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	TORTILLA DE PATATAS GUIZO DE ALBONDIGAS AVE CON ENSALADITA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON HABICHUELAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: HELADO
802,64 Kcal 104,03 gr HC 30,96 gr Lip 26,97 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12	738,13 Kcal 76,56 gr HC 30,62 gr Lip 39,09 gr Prot Alergenos: 1 6 7 9	616,52 Kcal 77,04 gr HC 19 gr Lip 34,34 gr Prot Alergenos: 1 3 7 12	792,61 Kcal 80,67 gr HC 37,73 gr Lip 32,39 gr Prot Alergenos: 1 3 6 7 12	738,36 Kcal 101,46 gr HC 26,4 gr Lip 23,73 gr Prot Alergenos: 1 3 7

Sopa de fideos y tortilla francesa

Verduras y boquerones

Ensalada y merluza al horno

Hervido con filete de lomo

Ensalada y filete de ternera

SEMANA 6 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CESAR ARROZ CON MAGRA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN	TORTILLA FRANCESA LENTEJAS CON CHORIZO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL. MAYO - JUNIO: ENSALADA PRIMAVERA	SOPA DE JAMON YORK HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS ASADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: GAZPACHO	ENSALADA DE LA HUERTA MACARRONES CON ATÚN FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN INTEGRAL.	ENSALADA PRIMAVERA OLLA GITANA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: TORTILLA, ENSALADA DE LEGUMBRES Y ALMIBAR
794,8 Kcal 117,17 gr HC 23,16 gr Lip 29,42 gr Prot Alergenos: 1 6 7 8 11	797,13 Kcal 83,77 gr HC 33,29 gr Lip 40,61 gr Prot Alergenos: 1 3 6 7	704,26 Kcal 94,9 gr HC 21,58 gr Lip 32,61 gr Prot Alergenos: 1 3 6 7 9 12	751,18 Kcal 90,42 gr HC 31,38 gr Lip 26,77 gr Prot Alergenos: 1 3 4 7	791,77 Kcal 107,44 gr HC 24,81 gr Lip 34,68 gr Prot Alergenos: 1 7

Queso fresco y lenguado

Crema de calabacin y pechuga

Pure de patata con bacaladillas

Ensalada con pechuga de pollo

Ensalada con pescado a la plancha



1 CONTIENE GLUTEN



2 CRUSTACEOS



3 HUEVOS



4 PESCADO



5 CACAHUETS



6 SOJA



7 LACTEOS



8 FRUTOS DE CÁSCARA



9 APIO



10 MOSTAZA



11 GRANOS DE SÉSAMO



12 DIÓXIDO DE AZUFRE/ALTRAMUCES Y SULFITOS



13 E-X



14 MOLUSCOS