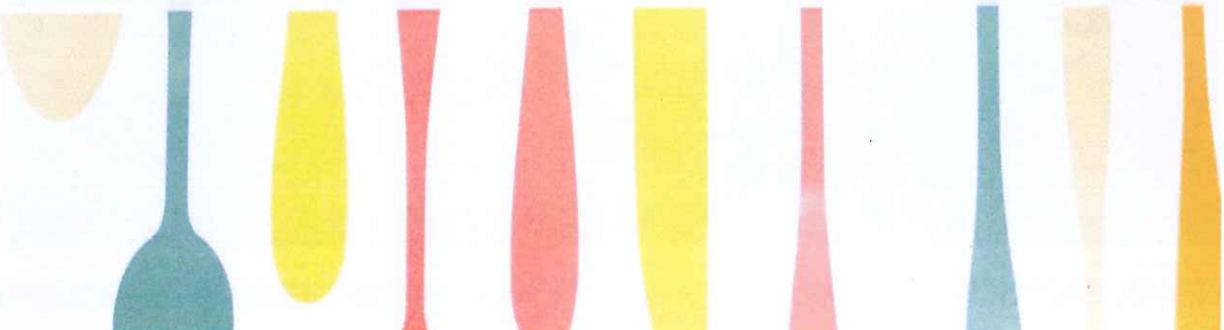




mediterránea

educación

Alimentando futuras generaciones



CEIP. NTRA. SRA. ROSARIO

CURSO 2019 - 2020

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

| SEMANA 1 LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| ENSALADA DE COLORES | ENSALADA TOSCANA | ENSALADA DE ATÚN | ENSALADA CON CRUJIENTE DE POLLO | CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS |
| ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCA Y TORTILLA | LENTEJAS ESTOFADAS | ESPAGUETIS BOLOGNEZA | ALUBIAS CON CHORIZO | ASADO DE TILAPIA CON ENSALADITA |
| FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR |
| AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL | AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN |
| 742,89 Kcal 112,15 gr HC 22,97 gr Lip 21,89 gr Prot | 801,48 Kcal 110,66 gr HC 25,36 gr Lip 32,65 gr Prot | 797,49 Kcal 101,53 gr HC 30,29 gr Lip 29,69 gr Prot | 832,6 Kcal 95,99 gr HC 33,2 gr Lip 37,46 gr Prot | 797,74 Kcal 103 gr HC 24,7 gr Lip 40,86 gr Prot |
| 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 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| PURE DE ZANAHORIA | ENSALADA DEL TIEMPO | SOPA DE FIDEOS | ENSALADA DE TEMPORADA | TORTILLA FRANCES |
| MACARRONES CON ATÚN | COCIDO COMPLETO | ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS | ARROZ Y MARISCO | ALUBIAS ESTOFADAS |
| FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR |
| AGUA Y PAN. | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL | AGUA Y PAN |
| 791,79 Kcal 116,68 gr HC 23,75 gr Lip 27,83 gr Prot | 748,59 Kcal 78,84 gr HC 30,63 gr Lip 39,39 gr Prot | 616,52 Kcal 77,04 gr HC 19 gr Lip 34,34 gr Prot | 793,71 Kcal 115,65 gr HC 26,11 gr Lip 24,03 gr Prot | 761,19 Kcal 91,64 gr HC 28,19 gr Lip 35,23 gr Prot |
| Alergenos: 1 3 7 12 | Alergenos: 1 6 7 9 | Alergenos: 1 3 7 12 | Alergenos: 1 2 3 4 6 7 12 | 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 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| ENSALADA DE POLLO VERANIEGA | ENSALADA GOURMET | ENSALADA PRIMAVERA | CREMA DE CALABAZA | TORTILLA FRANCES |
| LENTEJAS CON VERDURAS | ARROZ CON MAGRA | POTAJE CON ALBONDIGAS DE BACALAO | ALBONDIGAS JARDINERA | ENSALADA DE PASTA CON ATUN, ZANAHORIA Y MAIZ |
| FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR | FRUTA, YOGUR | FRUTA, YOGUR |
| AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL | AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN. |
| 726,6 Kcal 101,71 gr HC 21,64 gr Lip 31,25 gr Prot | 804,95 Kcal 116,55 HC 25,59 Lip 27,11 Prot | 721,51 Kcal 93,7 gr HC 25,15 gr Lip 30,09 gr Prot | 775,1 Kcal 99,89 gr HC 26,22 gr Lip 34,89 gr Prot | 756,61 Kcal 89,68 gr HC 29,81 gr Lip 32,4 gr Prot |
| Alergenos: 1 7 | Alergenos: 1 3 7 | Alergenos: 1 3 4 7 | Alergenos: 1 3 6 7 12 | 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 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA DE YORK | ENSALADA DE COLORES | CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS | ENSALADA COMPLETA |
| ESPAGUETIS BOLOGNEZA | ALUBIAS ESTOFADAS | ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCA Y TORTILLA | MERLUZA A LA MILANESA | LENTEJAS ESTOFADAS |
| FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR |
| AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL | AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN |
| 763,17 Kcal 100,75 gr HC 28,41 gr Lip 26,12 gr Prot | 763,23 Kcal 102,72 gr HC 25,59 gr Lip 30,51 gr Prot | 742,89 Kcal 112,15 gr HC 22,97 gr Lip 21,89 gr Prot | 729,18 Kcal 98,15 gr HC 26,86 gr Lip 23,71 gr Prot | 775,13 Kcal 103,58 gr HC 25,13 gr Lip 33,66 gr Prot |
| Alergenos: 1 3 7 12 | Alergenos: 1 6 7 12 | Alergenos: 1 3 7 12 | Alergenos: 1 2 3 4 6 7 9 10 12 13 | 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 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| ENSALADA DEL TIEMPO | ENSALADA DE LA HUERTA | SOPA DE FIDEOS | TORTILLA DE PATATAS | ENSALADA MEDITERRANEA |
| MACARRONES BOLOÑESA | COCIDO COMPLETO | ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS | GUISO DE ALBONDIGAS AVE CON ENSALADITA | ARROZ CON HABICHUELAS |
| FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR |
| AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN |
| 802,64 Kcal 104,03 gr HC 30,96 gr Lip 26,97 gr Prot | 738,18 Kcal 76,56 gr HC 30,62 gr Lip 39,09 gr Prot | 616,52 Kcal 77,04 gr HC 19 gr Lip 34,34 gr Prot | 792,61 Kcal 80,87 gr HC 37,73 gr Lip 32,39 gr Prot | 738,36 Kcal 101,46 gr HC 26,4 gr Lip 23,73 gr Prot |
| Alergenos: 1 3 7 12 | Alergenos: 1 6 7 9 | Alergenos: 1 3 7 12 | Alergenos: 1 3 6 7 12 | 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 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| ENSALADA CESAR | TORTILLA FRANCES | SOPA DE JAMON YORK | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA PRIMAVERA |
| ARROZ CON MAGRA | LENTEJAS CON CHORIZO | HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS ASADAS | MACARRONES CON ATÚN | OLLA GITANA |
| FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR | FRUTA, VASO DE LECHE | FRUTA, YOGUR |
| AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN | AGUA Y PAN INTEGRAL. | AGUA Y PAN |
| 804,8 Kcal 117,17 gr HC 23,16 gr Lip 29,42 gr Prot | 797,13 Kcal 83,77 gr HC 33,29 gr Lip 40,61 gr Prot | 704,26 Kcal 94,9 gr HC 21,58 gr Lip 32,61 gr Prot | 751,18 Kcal 90,42 gr HC 31,38 gr Lip 26,77 gr Prot | 791,77 Kcal 107,44 gr HC 24,81 gr Lip 34,68 gr Prot |
| Alergenos: 1 6 7 8 11 | Alergenos: 1 3 6 7 | Alergenos: 1 3 6 7 9 12 | Alergenos: 1 3 4 7 | 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 |

