

MENÚ BASAL - ABRIL 2024

CEIP FRANCISCO DE LUIS

LUNES 1

MARTES 2
Lentejas estofadas con verduras y arroz
Tortilla francesa con tomate aliñado (huevo)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 584 kcal - Grasas: 34 g – AGS: 7.9 g HC: 42.6 g – Azúcar: 5.9 g – Proteína: 22.5 g - Sal: 1.10 g

LUNES 8

Puré de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de zanahoria (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía: 568 kcal - Grasas:13 g – AGS: 3.5 g HC: 45.4 g – Azúcar: 7.5 g – Proteína: 9.6 g - Sal: 0.7 g

LUNES 15

Puré de verduras
Tortilla francesa con tomate aliñado (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía: 586 kcal - Grasas: 33.5 g – AGS: 10.3 g HC: 46.8 g – Azúcar: 13.6 g – Proteína: 20.3 g - Sal: 0.8 g

LUNES 22

Puré de brócoli
Calamares a la romana con ensalada de zanahoria (molusco)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía:766 kcal - Grasas: 33 g – AGS: 8.5 g HC: 62.5 g – Azúcar: 9.3 g – Proteína: 52.3 g - Sal: 0.9 g

LUNES 29

Lentejas con verduras
Tortilla de jamón con ensalada de tomate (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía: 811 kcal - Grasas: 43.5 g – AGS: 13 g HC: 60 g – Azúcar: 9.7 g – Proteína: 37 g - Sal: 0.8 g

MARTES 9

Alubias con verduras
Salchichas frescas encebolladas con verduras
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 837 kcal - Grasas: 34.86 g – AGS: 16.51 g HC: 66.5 g – Azúcar: 9.7 g – Proteína: 28.2 g - Sal: 0.9 g

MARTES 16

Macarrones con nata y champiñones (leche, gluten, huevo)
Merluza con ensalada de maíz (pescado)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 807 kcal - Grasas: 34 g – AGS: 7.8 g HC: 94.6 g – Azúcar: 11 g – Proteína: 28.8 g - Sal: 0.8 g

MARTES 23

Alubias estofadas
Tortilla de jamón con menestra de verduras (huevo)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 790 kcal - Grasas: 59 g – AGS: 9.5 g HC: 73.5 g – Azúcar: 12 g – Proteína: 38 g - Sal: 0.7 g

MARTES 30

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con coliflor salteada (pescado)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 653 kcal - Grasas: 29 g – AGS: 4.7 g HC: 63.4 g – Azúcar: 7.6 g – Proteína: 31.7 g - Sal: 0.7 g

MIÉRCOLES 3

Macarrones con chorizo y zanahoria (gluten, huevo)
Merluza en salsa con calabacín salteado (pescado)
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 409 kcal - Grasas: 13.4 g – AGS: 3.4 g HC: 49.6 g – Azúcar: 8.9 g – Proteína: 19.7 g - Sal: 0.9 g

MIÉRCOLES 10

Lasaña (gluten, leche)
Merluza al horno con verduras (pescado)
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 732 kcal - Grasas: 36.5 g – AGS: 13.5 g HC: 57.7 g – Azúcar: 11.3 g – Proteína: 40 g - Sal: 0.8 g

MIÉRCOLES 17

Crema de zanahoria
Hamburguesa encebollada con parrillada de verduras
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 756 kcal - Grasas: 34 g – AGS: 8.6 g HC: 80 g – Azúcar: 18.4 g – Proteína: 31.5 g - Sal: 0.8 g

MIÉRCOLES 24

Paella de verduras y pollo
Merluza al horno con ensalada de zanahoria (pescado)
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 750 kcal - Grasas: 20.2 g – AGS: 4.3 g HC: 88 g – Azúcar: 10 g – Proteína: 48.8 g - Sal: 0.8 g

JUEVES 4

Sopa de cocido (gluten, tz huevo)
Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: 1.8 g

JUEVES 11

Sopa de cocido (gluten, tz huevo)
Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: 1.8 g

JUEVES 18

Sopa de cocido (gluten, tz huevo)
Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: 1.8 g

JUEVES 25

Sopa de cocido (gluten, tz huevo)
Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: 1.8 g

VIERNES 5

Puré de judías verdes
Ragout de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 555 kcal - Grasas: 25.2 g – AGS: 5 g HC: 42.7 g – Azúcar: 6 g – Proteína: 35.2 g - Sal: 0.7 g

VIERNES 12

Arroz milanés
Pollo a la jardinera con coliflor al vapor
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 857 kcal - Grasas: 34.36 g – AGS: 7.5 g HC: 85.4 g – Azúcar: 5.8 g – Proteína: 48 g - Sal: 0.8 g

VIERNES 19

Puré de calabacín y zanahoria
Alitas de pollo al limón con patatas
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 744 kcal - Grasas: 37.2 g – AGS: 8.2 g HC: 35.4 g – Azúcar: 6.5 g – Proteína: 59 g - Sal: 0.8 g

VIERNES 26

Puré de calabacín
Pollo al ajillo con menestra
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 703 kcal - Grasas: 37.7 g – AGS: 8.8 g HC: 45 g – Azúcar: 8.8 g – Proteína: 42 g - Sal: 0.8 g

Practica un estilo de vida saludable



Evita los Alimentos ultra-procesados



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS

SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Carne	Huevo o pescado
Legumbre	Huevo o pescado

POSTRE

Fruta o yogur