MENÚ BASAL - MARZO 2024 CEIP FRANCISCO DE LUIS

VIERNES 1

Patatas guisadas
Magro con tomate
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 691 kcal - Grasas: 24 g – AGS: 4.7 g
HC: 73.4 g – Proteína: 31 g - Sal: 1 g

LUNES 4

Macarrones con tomate y queso (gluten, leche, huevo)
Tortilla de pavo (huevo) y ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía: 738 kcal - Grasas: 29.7g – AGS: 8.6 g
HC: 77.6 g – Proteína: 40 g - Sal: 2.5 g

MARTES 5

Alubias estofadas con verduras
Pollo asado con menestra de verduras
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 745 kcal - Grasas: 40.2g – AGS: 12 g
HC: 38.8g – Proteína: 21 g - Sal: 2.7 g

MIERCOLES 6

Paella de verduras
Merluza a la romana (pescado, gluten, huevo) con tomate aliñado
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 853 kcal - Grasas: 35.7g – AGS: 8.7 g
HC: 82.7 g – Proteína: 40.6 g - Sal: 3 g

JUEVES 7

Sopa de cocido (gluten, 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 8

Puré de verduras
Filetes rusos (burgermeat) en salsa con champiñones salteados
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 680 kcal - Grasas: 35 g – AGS: 13.3 g
HC: 56.2 g – Proteína: 31 g - Sal: 3 g

LUNES 11

Espaguetis con tomate (gluten, huevo)
Tortilla de atún (huevo, pescado)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía: 716 kcal - Grasas: 34.6g – AGS: 8.2 g
HC: 76.4g – Proteína: 38 g - Sal: 2.6 g

MARTES 12

Lentejas estofadas con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 778 kcal - Grasas: 38.2g – AGS: 10 g
HC: 69g – Proteína: 33 g - Sal: 2.8 g

MIERCOLES 13

Paella mixta
Salmón al horno (pescado) con patata panadera
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 798 kcal - Grasas: 26.2g – AGS: 6.4 g
HC: 77.5g – Proteína: 44.4 g - Sal: 2.8 g

JUEVES 14

Sopa de cocido (gluten, 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 15

Puré de verduras
Calamares a la romana (gluten, huevo, molusco)
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 602 kcal - Grasas: 31g – AGS: 5.7 g
HC: 29.7 g – Proteína: 18.6 g - Sal: 1.3 g

LUNES 18

Macarrones con champiñones y pollo (gluten, huevo)
Tortilla de patata y pisto de verduras (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

Energía: 748 kcal - Grasas: 27.4g – AGS: 6.8 g
HC: 83.7 g – Proteína: 34.2 g - Sal: 3.1 g

MARTES 19

Lentejas estofadas con verduras
Pollo a la jardinera con guisantes salteados
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Energía: 723 kcal - Grasas: 33.5g – AGS: 8.9 g
HC: 61 g – Proteína: 37.6 g - Sal: 2.5 g

MIERCOLES 20

Arroz montañés
Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (gluten)

Energía: 635 kcal - Grasas: 15.8g – AGS: 3 g HC: 92.2g – Proteína: 28 g - Sal: 1.3 g

JUEVES 21

Sopa de cocido (gluten, 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 22

NO LECTIVO

LUNES 25

NO LECTIVO

MARTES 26

NO LECTIVO

MIERCOLES 27

NO LECTIVO

JUEVES 28

NO LECTIVO

VIERNES 29

NO LECTIVO

Menú valorado nutricionalmente por graduados en Nutrición Humana y Dietética

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