MENÚ BASAL - FEBRERO 2024 CEIP FRANCISCO DE LUIS

			JUEVES 1 Sopa de cocido (gluten, huevo) Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	VIERNES 2 Guisantes con jamón Lomo en salsa Puré de patata (leche) Fruta de temporada y pan (gluten)
			Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: g	Energía: 550 kcal - Grasas: 32.76 g – AGS: 10.36 g HC:30.25 g – Proteína: 30.25 g - Sal: 1.17 g
LUNES 5 Puré de verduras Tortilla de queso (leche) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 6 Espirales boloñesa Pollo asado Zanahoria salteada Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 7 Arroz con pollo y verduras Merluza a la romana (pescado, huevo, gluten) Tomate aliñado Fruta de temporada y pan (gluten)	JUEVES 8 Sopa de cocido (gluten, huevo) Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	VIERNES 9 Crema de verduras Calamares a la romana (gluten, huevo) Patata al horno Fruta de temporada y pan (gluten)
Energía: 516 kcal - Grasas: 34.26 g – AGS: 12.2 g HC: 28.2 g - Proteína: 20 g - Sal: 1.2 g	Energía: 582 kcal - Grasas: 43.2 g – AGS: 13 g HC: 49.5 g - Proteína: 47.31 g - Sal: 1.6 g	Energía: 645 kcal - Grasas: 20.36 g – AGS: 3.53 g HC: 79.5 g - Proteína: 23.71 g - Sal: 1.13 g	Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: g	Energía: 618 kcal - Grasas: 33 g – AGS: 5.7 g HC: 41.6 g - Proteína: 36.7 g - Sal: 1.5 g
LUNES 12 Puré de champiñones Tortilla de atún (huevo, pescado) Guisantes rehogados Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 13 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas (burgermeat) casera en salsa (gluten, huevo, leche, sulfitos, soja, sésamo, mostaza) Patata panadera Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 14 Espaguetis con tomate Merluza a la romana con tomate Ensalada de hoja verde Fruta de temporada y pan (gluten)	JUEVES 15 Sopa de cocido (gluten, huevo) Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	VIERNES 16 Puré de zanahoria Croquetas (gluten, leche, huevo) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (gluten)
Energía: 385 kcal - Grasas: 24.3 g – AGS: 4.7 g HC: 22 g - Proteína: 18 g - Sal: 1.7 g	Energía: 809 kcal - Grasas:39.7 g – AGS: 10.2g HC:68 g - Proteína: 39 g - Sal: 1.8 g	Energía: 708 kcal - Grasas: 21.8 g – AGS: 7.2 g HC: 95.9 g - Proteína: 27.51 g - Sal: 1.2 g	Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: g	Energía: 703 kcal - Grasas: 31.26 g – AGS: 14.56 g HC:60.1 g - Proteína: 18.9 g - Sal: 1.3 g
LUNES 19 Paella mixta (pescado, marisco, molusco) Tortilla de patata (huevo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 20 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Champiñones rehogados Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 21 Judías blancas con verduras Merluza al horno (pescado) Patatas fritas Fruta de temporada y pan (gluten)	JUEVES 22 **NO LECTIVO**	VIERNES 23 **NO LECTIVO**
Energía: 568 kcal - Grasas: 30.16 g – AGS: 5.66 g HC: 51.1 g - Proteína: 19.9 g - Sal: 1.3 g	Energía: 606 kcal - Grasas: 26.16 g – AGS: 9.26 g HC: 19.6 g - Proteína: 14.31 g - Sal: 1 g	Energía: 626 kcal - Grasas: 25.56 g – AGS: 8.36 g HC: 52.5 g - Proteína: 37.9 g - Sal: 1.2 g		
LUNES 26 Lentejas estofadas Tortilla de jamón (huevo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta de temporada y pan integral (gluten)	MARTES 27 Fideuá de pescado (gluten, pescado, marisco, crustáceo, huevo) Pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)	MIERCOLES 28 Puré de verduras Merluza a la romana (pescado, huevo, gluten) Patata a la gallega Fruta de temporada y pan (gluten)	MIERCOLES 29 Sopa de cocido (gluten, huevo) Complemento eco de cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur (leche) y pan (gluten)	
Energía: 650 kcal - Grasas: 30.6 g – AGS: 5.56 g HC: 50.5 g - Proteína: 34.21 g - Sal: 1.1 g	Energía: 648 kcal - Grasas: 19.2 g – AGS: 3.26 g HC: 70.4 g - Proteína: 60 g - Sal: 1.1 g	Energía: 519 kcal - Grasas: 34.26 g – AGS: 9.06 g HC: 33.8 g - Proteína: 15 g - Sal: 0.9 g	Energía: 711 kcal - Grasas:23.5 g – AGS:6.6 g HC:107.4 g – Proteína: 28.9 g - Sal: g	

Menú valorado nutricionalmente por Sergio Castillo Ventura, graduado 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