

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

CEIP FUENTES CLARAS

NOVIEMBRE 2019

VIERNES 1

FIESTA

VIERNES 8

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pollo en salsa con patatas fritas
Pan, agua y yogur
Vegetables soup
Chicken fillet in sauce frites
Kcal 723Pt 31 Lip 29,9HC 71,8

VIERNES 15

Paella valenciana (con arroz ecológico)
Hamburguesa de pollo con guisantes salteados
Pan, agua y yogur
Valencian paella (with organic rice)
Burger chicken with sauteed peas
755,1Kcal Pt:45,5Lip:33,0HC:68,2

VIERNES 22

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Pan, agua y yogur
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes
658,9Kcal Pt:32,9Lip:13,6HC:95,5

VIERNES 29

Arroz a la cazuela
Filete de caballa con pisto manchego
Pan, agua y yogur
Pot rice
Tomato sauce mackerel with lettuce
724,2Kcal Pt:44,3Lip:26,6HC:75,1

JUEVES 7

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Pan, agua y fruta fresca
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes
Kcal 744 Pt28 Lip 26 HC 90

JUEVES 14

Sopa de lluvia con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera con patatas fritas
Pan, agua y fruta fresca
Pasta soup with mincemeat
Gardener ragout veal with frites
729,3Kcal Pt:33,9Lip:26,6 HC:85,3

JUEVES 21

Brócoli salteado con zanahoria
Estofado de pavo con patatas
Pan, agua y fruta fresca
Sauteed broccoli with carrot
Stewed turkey with potatoes
845,0Kcal Pt:36,9Lip:43,2 HC:71,6

JUEVES 28

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry con ens. de lechuga y remolacha
Pan, agua y fruta fresca
Zucchini soup
Curry chicken hams with lettuce
623,0Kcal Pt:19,9Lip:19,0HC:82,8

MIÉRCOLES 6

Espaguetis ecológicos con pesto
Cazón adobado rebozado con ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Pesto organic spaghetti
Roman dogfish with salad
Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

MIÉRCOLES 13

Crema de calabaza
Salmón al horno con ajo y perejil con ens. de lechuga y espárrago
Pan, agua y fruta fresca
Pumpkin soup
Baked salmon with garlic and salad
697Kcal Pt:31,1Lip:31,5 HC:68,7

MIÉRCOLES 20

Espaguetis a la marinera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Spaguetti marinera
French omelette with lettuce
688Kcal Pt:27,0Lip:13,7 HC:70,9

MIÉRCOLES 27

Alubias con chorizo
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Beans with sausage
Spanish omelette with lettuce
704,0Kcal Pt:31,3Lip:19,7HC:95,6

MARTES 5

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua y fruta fresca
Lentils with sausage
Potato and zucchini omelette, salad
Kcal 708 Pt 27,2Lip 25 HC 86,2

MARTES 12

Alubias pintas con arroz
Tortilla de queso con ensalada de lechuga y tomate
Pan, agua y fruta fresca
Edible beans with rice
Cheese omelette with salad
696,5Kcal Pt:31,1 Lip:31,5HC:68,7

MARTES 19

Arroz tres de delicias
Lomo adobado al horno con patatas dado
Pan, agua y fruta fresca
Three delights rice
Loin baked with potatoes
753,8Kcal Pt:38,8Lip:23,8 HC:95,3

MARTES 26

Sopa de ave con fideos
Filete de ternera con salsa de zanahorias y patatas fritas
Pan, agua y fruta fresca
Chicken soup with organic
Veal fillet in carrot sauce with frites
694Kcal Pt:34,6Lip:18,3 HC:59,8

LUNES 4

Arroz con salsa de tomate
Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga
Pan, agua, fruta y leche
Rice with tomato sauce
Sausage with lettuce
Kcal 753,3Pt 28 Lip 25,8 HC98,4

LUNES 11

Tallarines al wok con verduras
Merluza a la vizcaína con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, agua, fruta y leche
Noodles with wok vegetables
Vizcaina hake with salad
Kcal 658Pt 30,5Lip 18,3 HC 90,2

LUNES 18

Lentejas ecológicas estofadas
Bacalao rebozado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz
Pan, agua, fruta y leche
Stewed organic lentils
Garlic cod with lettuce and corn
638,5Kcal Pt37,4 Lip19,4 HC:73,5

LUNES 25

Macarrones al graten
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada de lechuga y aceitunas
Pan, agua, fruta y leche
Baked macaroni
Lemon pollock fried with lettuce
652KcalPt:29,9Lip:17,4 HC:83,5

