

# El menú de tu hija

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

## CEIP FUENTES CLARAS



LUNES 7

FESTIVO



LUNES 14

Crema de puerro y zanahoria  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Pan, fruta fresca  
Leek and carrot cream  
Garlic chicken with french fries  
635,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,1g - HC:72,4g  
AGS:5,3g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

LUNES 21

Macarrones con tomate  
Lacón braseado  
Lechuga y aceitunas  
Pan, fruta fresca  
Pasta in tomato sauce  
Braised lacon  
654,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:79,6g  
AGS:5,1g - Azúcares:19,1g - Sal:4,5g

LUNES 28

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD



MARTES 1

Lentejas con verduras  
Empanadillas de atún  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, natillas  
Lentils with vegetables  
Tuna pasties with lettuce/carrot  
819,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,7g -  
HC:106,3g AGS:8,1g - Azúcares:29,5g -  
Sal:2,8g

MARTES 8

FESTIVO

MARTES 15

Espaguetis salteados con york  
Tortilla de patata y espinacas  
Ens. lechuga y zanahoria  
Pan, natillas  
Sauteed pasta with ham  
Potatoe and spinach omelette  
704,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,0g - HC:99,5g  
AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

MARTES 22  
MENU ESPECIAL  
NAVIDAD

SOPA NAVIDEÑA  
FINGERS DE POLLO  
PATATAS CHIPS

MARTES 29

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

MIERCOLES 2

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca  
Rice in tomato sauce  
Spanish omelette  
653,2Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,0g -  
HC:100,4g AGS:3,1g - Azúcares:18,2g -  
Sal:3,5g

MIERCOLES 9

Arroz a banda  
Delicias calamar a la romana  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca  
Abanda rice  
Roman delights squids  
610,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g  
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,2g

MIERCOLES 16

Patatas guisadas con magro  
Merluza al horno c/salsa de limón  
Lechuga y remolacha  
Pan, fruta fresca  
Stew potatoe with loin  
Baked hake in lemon sauce  
503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g - HC:75,0g  
AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

MIERCOLES 23

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

MIERCOLES 30

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

JUEVES 3

Crema de zanahoria  
Jamoncito pollo asado s/jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca  
Carrot cream  
Roasted ham chicken in its juice  
574,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,4g - HC:62,1g  
AGS:4,1g - Azúcares:26,2g - Sal:2,0g

JUEVES 10

Crema verduras y hortalizas  
Ragout de ternera con patata  
dado  
Pan, fruta fresca  
Vegetables cream  
Veal ragout with potatoe  
603,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g  
AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

JUEVES 17

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan, fruta fresca  
Lentils with vegetables  
Ham croquettes  
605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g  
AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g

JUEVES 24

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

JUEVES 31

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

## DICIEMBRE 2020

VIERNES 4

Espirales Bella aurora  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan, yogur sabor  
Bella aurora pasta  
Andalusian pollock  
690,8Kcal - Prot:34,0g - Lip:19,9g - HC:92,0g  
AGS:5,7g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

VIERNES 11

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan, yogur sabor  
Cooked soup with noodles  
Chickpeas with sausage, potatoe  
744Kcal - Prot:28g - Lip:26g - HC:90g  
AGS:6,8g - Azúcares:24,2g - Sal:2,1g

VIERNES 18

Paella mixta  
Salchichas frescas  
Ens. lechuga y maíz  
Pan, yogur sabor  
Mixed paella  
Sausages with salad  
621,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,1g - HC:96,1g  
AGS:4,3g - Azúcares:29,6g - Sal:1,9g

VIERNES 25

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD



Felices Fiestas

