

El menú de tu hijo@

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

CEIP FUENTES CLARAS

FEBRERO 2021



LUNES 1

Fideua de verduras
Merluza al horno c/ajo y perejil
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca
Vegetables fideua
Baked hake with salad

680,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g -
HC:85,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,8g -



LUNES 8

Arroz caldoso con pollo
Palometa con
pisto manchego
Pan y Fruta fresca
Chicken with rice
Palometa with ratatouille

635,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,1g -
HC:72,4g AGS:5,3g - Azúcares:24,0g -



LUNES 15

Macarrones con tomate
Lacón braseado
Lechuga y aceitunas
Pan y 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 22

NO
LECTIVO

MARTES 2

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan y yogur sabor
Cooked soup with noodles
Chickpeas with sausage

744Kcal - Prot:28g - Lip:268g - HC:907g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

MARTES 9

Espaguetis salteados con york
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada lechuga y zanahoria
Pan y yogur sabor
Sauteed pasta with ham
Potato and spinach omelette

704,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,0g -
HC:99,5g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g -

MARTES 16

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan y yogur sabor
Cooked soup with noodles
Chickpeas with sausage

744Kcal - Prot:28g - Lip:268g - HC:907g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

MARTES 23

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y maíz
Pan y yogur sabor
Stewed lentils

Potatoe and zucchini omelette
666,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,7g - HC:85,7g
AGS:5,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,5g

MIERCOLES 3

Crema de verduras y hortalizas
Ragout de ternera
con patata dado
Pan y Fruta fresca
Vegetables cream
Veal ragout with potatoes

683,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g -
HC:66,1g AGS:8,4g - Azúcares:20,8g -

MIERCOLES 10

Judías verdes rehogadas
Pollo al ajillo
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca
Sauteed green beans
Garlic chicken

503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g -
HC:75,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,3g -

MIERCOLES 17

Crema de calabacín
Albóndigas con tomate
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca
Zucchini cream
Meatballs in tomato sauce

795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g
AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

MIERCOLES 24

Arroz con salsa de tomate
Limanda a la romana
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca
Rice in tomato sauce
Roman limanda

680,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:24,8g - HC:80,2g
AGS:5,0g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g

JUEVES 4

Arroz a banda
Delicias calamar a la romana
Lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca
Abanda rice
Roman delights squids

704Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g -
HC:89,4g AGS:2,6g - Azúcares:16,0g -

JUEVES 11

Lentejas con verduras
Gallo en salsa de puerros
Ensalada lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca
Letils with vegetables
Rooster in leek sauce

605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g -
HC:87,2g AGS:2,6g - Azúcares:24,5g -

JUEVES 18

Alubias pintas con verduras
Taqitos de bacalao
Lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca
Edible beans with vegetables
Cod small pieces

611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

JUEVES 25

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca
Cooked soup with noodles
Chickpeas with sausage

744Kcal - Prot:28g - Lip:268g - HC:907g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

VIERNES 5

Alubias pintas estofadas
Revuelto tortilla con pavo
Ensalada lechuga y tomate
Pan y yogur sabor
Stewed edible beans
Scrambled eggs with ham

665,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,2g -
HC:71,8g AGS:6,8g - Azúcares:24,2g -



VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan y yogur sabor
Cooked soup with noodles
Chickpeas with sausage

744Kcal - Prot:28g - Lip:268g - HC:907g
AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g



VIERNES 19

NO
LECTIVO



VIERNES 26

Pure de verduras y hortalizas
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y yogur sabor
Vegetable cream
Chicken fillet in sauce

714,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,4g - HC:77,2g
AGS:8,0g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g