

El menú de tu hijo@

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ

MARZO 2021



LUNES 1

Lentejas estofadas con hortalizas
Tortilla calabacín
lechuga y tomate
Fruta fresca ,pan y agua

546,7Kcal Prot:24,6g Lip:11,9g HC:81,7g AGS:1

MARTES 2

Paella valenciana
Limanda a la andaluza con ensalada
Yogur, pan y agua

678,7Kcal Prot:22,2g Lip:14,9g HC:110,4g AGS:

MIÉRCOLES 3

Sopa de lluvia
Filete pollo empanado
lechuga y espárragos
Fruta fresca ,pan y agua

808,3Kcal Prot:34,6g Lip:35,5g HC:83,84g AGS:

JUEVES 4

Crema de calabaza
Ragout de ternera con patatas
Fruta fresca ,pan y agua

808,3Kcal Prot:34,6g Lip:35,5g HC:83,8g

VIERNES 5

Tallarines con verduras al wok
Merluza a la vizcaina
lechuga y zanahoria
Yogur,pan y agua

546,7Kcal Prot:24,6g Lip:11,9g HC:81,7g



LUNES 8

Arroz tres delicias
Palometa con pisto manchego
Fruta fresca,pan y agua

678 Kcal Prot:33g Lip:21,4g HC:85,4g

MARTES 9

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Yogur, pan y agua

688,0Kcal Prot:33,7g Lip:18,0g HC:92,6g

MIÉRCOLES 10

Espaguetis al ajillo
Tortilla de patatas
lechuga y zanahoria
Fruta fresca ,pan y agua

684,7Kcal; Prot:36,7g; Lip:21,1g; HC:81,2g

JUEVES 11

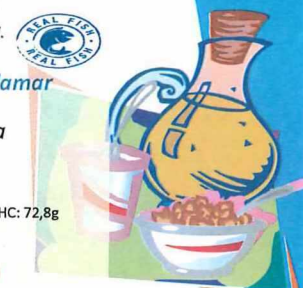
Brócoli salteado con zanahoria
Estofado de pavo con patatas
Fruta fresca ,pan y agua

513,0Kcal; Prot:29,4g; Lip:16,3g; HC:57,0g

VIERNES 12

Lentejas estofada.
Puchero de rape y calamar con patatas
Yogur,pan y agua

504,3 kcal; Prot: 28,3g; Lip: 8,7g; HC: 72,8g



LUNES 15

Macarrones con salsa de tomate
Gallo a la bilbaína
lechuga y aceitunas
Yogur,pan y agua

553,9kcal; Prot:26,9g; Lip:12,0g;

MARTES 16

Sopa de ave
Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas
Fruta fresca ,pan y agua

569,2 kcal; Prot: 28,9g; Lip: 23,9g;

MIÉRCOLES 17

Alubias con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de pavo
Yogur,pan y agua

592,8 kcal; Prot: 29,7g; Lip: 20,89g;

JUEVES 18

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
lechuga y remolacha
Fruta fresca ,pan y agua

688,0Kcal Prot:33,7g Lip:18,0g HC:92,6g

VIERNES 19

FESTIVO



LUNES 22

Crema de coliflor
Magro de cerdo a la riojana
patatas fritas
Yogur,pan y agua

646,0 kcal; Prot: 29,8g; Lip: 23,1g;

MARTES 23

Lentejas con verduras
Abadejo adobo de limón frito
lechuga y zanahoria
Fruta fresca ,pan y agua

613,7 kcal; Prot: 40,1g; Lip:16,3g;

MIÉRCOLES 24

Arroz a la milanesa con magro
Huevos cocidos salsa bella aurora, lechuga y maíz
Fruta fresca ,pan y agua

683,6 kcal; Prot: 25,8g; Lip: 22,5g;

JUEVES 25

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta fresca ,pan y agua

688,0Kcal Prot:33,7g Lip:18,0g HC:92,6g

VIERNES 26

VACACIONES



LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

VACACIONES

MIÉRCOLES 31

VACACIONES



Real fish
Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

El menú de tu hijo@

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ Sin gluten

MARZO 2021

LUNES 1

Judías verdes salteadas

Tortilla calabacin
lechuga y tomate
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

MARTES 2

Paella valenciana

Limanda al horno
con ensalada
Yogur, pan s/gluten y agua

MIERCOLES 3

Sopa de pasta sin gluten

Filete de pollo al horno
lechuga y espárragos
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

JUEVES 4

Crema de calabaza

Ternera en salsa zanahorias
con patatas
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

VIERNES 5

Pasta sin gluten
con verduras

Merluza a la vizcaina
lechuga y zanahoria
Yogur,pan s/gluten y agua

LUNES 8

Arroz salteado
con zanahoria y cebolla
Palometa con
pisto manchego
ruta fresca,pan s/gluten y agua

MARTES 9

Sopa de cocido
con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Yogur, pan s/gluten y agua

MIERCOLES 10

Espaguetis sin gluten
al ajillo
Tortilla de patatas
lechuga y zanahoria
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

JUEVES 11

Brócoli salteado con
zanahoria
Estofado de pavo
con patatas
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

VIERNES 12

Crema de zanahoria
Guiso de rape y calamar
con patatas
Yogur,pan s/gluten y agua

LUNES 15

Macarrones sin gluten con
salsa de tomate
Gallo a la bilbaina
lechuga y aceitunas
Yogur,pan s/gluten y agua

MARTES 16

Sopa de ave con
fideos sin gluten
Ternera a la jardinera
con patatas
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

MIERCOLES 17

Alubias con hortalizas
Tortilla francesa
con ensalada de tomate
Yogur,pan s/gluten y agua

JUEVES 18

Crema de calabacin
Jamoncitos de pollo al limón
lechuga y remolacha
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

VIERNES 19

FESTIVO

LUNES 22

Crema de coliflor
Magro de cerdo al horno
patatas fritas
Yogur,pan s/gluten y agua

MARTES 23

Pisto de verduras
Abadejo al horno
lechuga y zanahoria
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

MIERCOLES 24

Arroz hervido
con magro
Huevos cocidos con salsa de
tomate, lechuga y maíz
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

JUEVES 25

Sopa de cocido
con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
ruta fresca ,pan s/gluten y agua

VIERNES 26

VACACIONES

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

VACACIONES

MIERCOLES 31

VACACIONES



Real fish
Cada mes contaremos con
una nueva receta especial
para disfrutar del pescado
en el comedor