

# El menú de tu hijo

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ

JUNIO/ JULIO 21

## LUNES 28

Alubias blancas estofadas  
Filete de lomo adobado  
asado al estilo provenzal  
Pan y Fruta fresca

Kcal:588,14; Prot: 23,96; Lip: 9,41;  
HC: 69,35

## MARTES 29

Macarrones en salsa de tomate  
Filete de abadejo  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 506,986; Prot: 25,31; Lip:11,752; HC:  
72,165

## MIERCOLES 30

Judías verdes con patatas  
Muslo de pollo al horno  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 600,628; Prot: 38,806; Lip: 24,846; HC:  
51,24

## JUEVES 1

Lentejas guisadas con arroz  
Tortilla de patatas  
con ensalada  
Pan y yogur sabor

Kcal: 744,878; Prot: 33,083; Lip: 33,779; HC:  
73,429

## VIERNES 2

Sopa pistones con picadillo  
Goulash de ternera  
con patatas al horno  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 687,557; Prot: 25,97; Lip: 18,807; HC:  
98,472

## LUNES 5

Arroz ecológico con tomate  
Fogonero en salsa marinera  
con guisantes  
Pan y yogur sabor

Kcal: 596,87; Prot: 26,45; Lip: 11,61; HC:  
91,95

## MARTES 6

Alubias pintas con verduras  
Burger meat mixta al horno  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 661,747; Prot: 22,806; Lip: 30,254; HC:  
74,227

## MIERCOLES 7

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo asados  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 732,966; Prot: 44,196; Lip: 26,135; HC:  
74,463

## JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 763,018; Prot: 26,038; Lip: 31,693; HC:  
86,912

## VIERNES 9

Coditos salteados con pollo y  
verduras wok  
Tortilla francesa  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 666,812; Prot: 30,438; Lip: 24,589; HC:  
83,449

## LUNES 12

Patatas guisadas con chorizo  
Filete de salmón al horno  
con zanahorias  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 759,48; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC:  
63,03

## MARTES 13

Judías verdes con patatas  
Escalope de pollo empanado  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 633,453; Prot: 30,128; Lip: 25,564; HC:  
67,289

## MIERCOLES 14

Lentejas guisadas con calabaza  
Estofado de cerdo con verduras  
Con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 672,138; Prot: 37,384; Lip: 19,065; HC:  
81,225

## JUEVES 15

Sopa de lluvia con picadillo  
Merluza a la mediterránea  
con patatas horno  
Pan y yogur sabor

Kcal: 544,339; Prot: 26,297; Lip: 13,752; HC:  
75,044

## VIERNES 16

Arroz con pisto  
Tortilla de espinacas  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 549,707; Prot: 12,204; Lip: 13,375; HC:  
93,6

## LUNES 19

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo asado  
con ensalada  
Pan y yogur sabor

Kcal: 793,23; Prot: 53,14; Lip: 30,23; HC:  
72,97

## MARTES 20

Macarrones napolitana  
Abadejo al horno  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 625,723; Prot: 15,905; Lip: 18,243; HC:  
95,259

## MIERCOLES 21

Crema de calabaza  
Cordon bleu  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 769,018; Prot: 37,897; Lip: 28,05; HC:  
85,901

## JUEVES 22

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 763,018; Prot: 26,038; Lip: 31,693; HC:  
86,912

## VIERNES 23

Arroz a la milanesa  
Tortilla de patatas  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 592,24; Prot: 24,666; Lip: 11,582; HC:  
69,795

## LUNES 26

Crema de calabacín  
Palometa en salsa de cebolla  
con zanahoria  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 533,32; Prot: 24,33; Lip: 13,85; HC:  
72,96

## MARTES 27

Judías verdes con patatas  
Estofado de pollo al curry  
con verduras  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 611,972; Prot: 31,433; Lip: 21,091; HC:  
70,402

## MIERCOLES 28

Alubias pintas estofadas  
Merluza empanada  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 758,747; Prot: 26,326; Lip: 21,684; HC:  
105,557

## JUEVES 29

Espirales ecológicas con  
chorizo y tomate  
Tortilla de espinacas  
con ensalada  
Pan y Yogur sabor

Kcal: 648,036; Prot: 16,193; Lip: 27,074; HC:  
82,434

## VIERNES 30

Paella mediterránea  
Caldarreta de cerdo a la jardinera  
con ensalada  
Pan y Fruta fresca

Kcal: 745,034; Prot: 38,761; Lip: 19,557; HC:  
100,162

