

# El menú de tu hijo@

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

CEIPS ADOLFO SUAREZ

MAYO 2022

## LUNES 2

FESTIVO

## LUNES 9

Crema de calabacín  
Ragout de ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Fruta fresca, pan y agua

**Zucchini cream**  
**Veal ragout with veggies**  
726,5kcal Prot:25g -Lip:34,6g -HC:74,5g -  
AGS:10,6g -Azúcares:23,2g -Sal:1,9g

## LUNES 16

FESTIVO

## LUNES 23

Macarrones a la carbonara  
Filete de caballa con tomate  
Lechuga y maíz  
Fruta fresca, pan y agua

**Carbonara macaroni**  
**Mackerel fillet with ratatouille**  
765,5kcal Prot:34,9g -Lip:29,7g -HC:85,7g -  
-AGS:8g -Azúcares:24,3g -Sal:2,7g

## LUNES 30

Crema de calabaza asada  
Albóndiga de ternera a la jardinera  
con patatitas  
Fruta fresca, pan y agua

**Roasted pumpkin cream**  
**Meatballs with vegetables**  
504,8kcal - Prot:27,3g - Lip:18,3g -  
HC:54,4g AGS:4,2g - Azúcares:17,5g -

## MARTES 3

Arroz eco tres delicias  
Bacalao rebozado al ajillo  
Ens de lechuga y tomate  
Yogur, pan y agua

**Three delicious rice**  
**Breaded Cod**  
725,5kcal Prot:25,2g -Lip:22,9g -  
HC:102,5g -AGS:3,5g -Azúcares:18,8g -

## MARTES 10

Tallarines al gratén  
Merluza al horno con ajo y  
perejil. Lechuga y zanahoria  
Yogur, pan y agua

**Noodles to the graten**  
**Baked hake**  
691,2kcal Prot:30,9g -Lip:26g -HC:81,5g -  
AGS:7,1g -Azúcares:22g -Sal:2,1g

## MARTES 17

Lentejas con puerro y zanahorias  
Tortilla de calabacín  
Ens de lechuga y tomate  
Yogur, pan y agua

**Stew Lentils**  
**Courgette omelette**  
637,6kcal - Prot:21,6g - Lip:19,2g -  
HC:87,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,0g -

## MARTES 24

Menestra de verdura  
Cinta de lomo plancha  
con patatas fritas

Yogur, pan y agua  
**Vegetable stew**  
**Iron loin tape**  
661kcal Prot:35,7g -Lip:27,9g -HC:65,3g -  
AGS:8g -Azúcares:24,5g -Sal:2,2g

## MARTES 31

Sopa de cocido con  
fideos ecológicos  
Cocido completo  
Yogur, pan y agua

**Stew with noodles**  
**Mixed stew**  
578,8kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g -  
HC:86,7g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g -

## MIÉRCOLES 4

Alubias blancas con calabaza  
Tortilla de patata  
Ens de lechuga y maíz

Fruta fresca, pan integral  
**Beans with pumpkin**  
**Potato omelette**  
841,2kcal - Prot:32,9g - Lip:29,1g -  
HC:105,2g AGS:6,9g - Azúcares:42,4g -

## MIÉRCOLES 11

Sopa de picadillo  
Blanqueta de pollo al estilo  
frances. Lechuga y remolacha  
Fruta fresca, pan integral

**Soup with noodles**  
**French-style chicken**  
609,5kcal Prot:36g -Lip:23,8g -HC:58,9g -  
AGS:5,3g -Azúcares:24,1g -Sal:1,8g

## MIÉRCOLES 18

Brócoli con zanahoria baby  
Hamburguesa a la plancha  
Pisto de verduras  
Fruta fresca, pan integral y agua

**Broccoli with baby carrot**  
**Grilled burger**  
618,7kcal - Prot:20,2g - Lip:31,3g -  
HC:59,8g AGS:1,3g - Azúcares:26,0g -

## MIÉRCOLES 25

Garbanzos guisados con calabaza  
Tortilla francesa  
tomate aliñado  
Fruta fresca, pan integral

**Chickpeas stewed with pumpkin**  
**French omelette**  
597,3kcal Prot:27,7g -Lip:18,6g -  
HC:78,4g -AGS:3,1g -Azúcares:21,4g -

## JUEVES 5

Judías verdes al ajillo  
Pollo en salsa  
con patatitas

Fruta fresca, pan y agua  
**Green beans with garlic**  
**Stew chicken**  
520,5kcal - Prot:30,6g - Lip:20,3g -  
HC:48,7g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g -

## JUEVES 12

Alubias pintas con verduras  
Palometa al horno con  
tomate, lechuga y maíz  
Fruta fresca, pan y agua

**Pinto beans with vegetables**  
**Baked permit**  
504,8kcal - Prot:25,3g - Lip:11,3g -  
HC:67,7g AGS:1,5g - Azúcares:17,0g -

## JUEVES 19

Ensalada de pasta eco  
huevo, tomate y maíz  
Merluza al gratén  
Lechuga y zanahoria  
Fruta fresca, pan y agua

**Pasta salad with egg, tomato and corn**  
**Hake in gratin**  
694,0kcal - Prot:24,9g - Lip:29,0g -  
HC:79,9g AGS:4,4g - Azúcares:17,4g -

## JUEVES 26

Crema de verduras y hortalizas  
Filete de limanda rebozado

Ens de lechuga y remolacha  
Fruta fresca, pan y agua  
**Vegetables cream**  
**Filet of dab in batter**  
527,7kcal Prot:26,2g -Lip:16,5g -  
HC:63,9g -AGS:2,7g -Azúcares:22,7g -

## VIERNES 6

Sopa de cocido fideos  
Cocido completo

Yogur natural, pan y agua

**Stew with noodles**  
**Mixed stew**

578,8kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g -  
HC:86,7g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g -

## VIERNES 13

Paella de verduras de la huerta  
con arroz ecológico  
Huevos Villarroy  
Lechuga y zanahoria  
Yogur natural, pan y agua

**Vegetable paella**  
**Eggs villarroy**  
712,2kcal Prot:18,9g -Lip:21,3g -  
HC:108,8g -AGS:6,3g -Azúcares:26g -

## VIERNES 20

Crema de zanahorias  
Escalope de pollo empanado

Ens. Lechuga y maíz  
Yogur natural, pan y agua  
**Carrot cream**  
**Breaded chicken escalope**  
744,5kcal - Prot:37,0g - Lip:25,1g -  
HC:91,8g AGS:6,9g - Azúcares:22,0g -

## VIERNES 27

DIA NACIONAL DEL CELIACO

**Menú sin gluten**

Arroz eco con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
lechuga y zanahoria  
Yogur natural, pan sin gluten



" El valor nutricional está  
referido al rango de edad  
de 6 a 9 años "

