

MES: Septiembre-26

MENÚ: CEIP KATIA ACÍN

Basal colegios 3-8 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
VACACIONES	Arroz integral con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 607,6K Cal; 11,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucares; 17,1Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	Ensalada de pasta Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 608,3K Cal; 15,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucares; 30,1Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	Lentejas guisadas Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Integral 517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucares; 22,8Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan 596,6K Cal; 11,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 67,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.
Ensalada de arroz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan 608,7K Cal; 16,5Gr Grasa; 3Gr AGS; 85,3Gr HC; 15,7Gr Azucares; 26,2Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.	Garbanzos con verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 595,5K Cal; 20,2Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,8Gr HC; 19,5Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.	Menestra salteada Contramuslo de pollo con patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucares; 52Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.	Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Yogur Pan Integral 509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteínas; 2,2Gr Sal.
Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan 599,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 85,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 599K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 42,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.	Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta Pan 558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucares; 35,8Gr Proteínas; 4Gr Sal.	Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Ensaladilla rusa Lentejas guisadas Yogur Pan 509,5K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 79,6Gr HC; 11,6Gr Azucares; 26,3Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.
Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan 576,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 89,8Gr HC; 27,4Gr Azucares; 27,9Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan Integral 532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 4,7Gr Sal.	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.		

MES: **Septiembre-26**

MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
VACACIONES	Arroz integral con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 609,4K Cal; 13,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 104,1Gr HC; 24Gr Azucares; 14,1Gr Proteínas; 4,2Gr Sal.	Ensalada de pasta sin gluten con salsa Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan sin gluten 695,3K Cal; 22,6Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 90,3Gr HC; 19,3Gr Azucares; 27,2Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	Puré de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan sin gluten 520,9K Cal; 23,6Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 68,9Gr HC; 7,4Gr Azucares; 15,9Gr Proteínas; 1,1Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan sin gluten 593,8K Cal; 12,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 65,7Gr HC; 16,6Gr Azucares; 50,5Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.
Ensalada de arroz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan sin gluten 609,9K Cal; 17,3Gr Grasa; 3Gr AGS; 84,7Gr HC; 17,1Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Garbanzos con verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 624,3K Cal; 24,4Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,4Gr HC; 20,8Gr Azucares; 25,6Gr Proteínas; 2,2Gr Sal.	Menestra salteada Contramuslo de pollo con patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 544,8K Cal; 10,1Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 57,2Gr HC; 19,2Gr Azucares; 50,1Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.	Crema de calabacín con queso Cabezada de lomo al horno Yogur Pan sin gluten 506,3K Cal; 24,1Gr Grasa; 8,8Gr AGS; 45,5Gr HC; 7,6Gr Azucares; 34,3Gr Proteínas; 2,1Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 544K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 81,7Gr HC; 18,5Gr Azucares; 21,3Gr Proteínas; 2Gr Sal.
Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Magro estofado en salsa agri dulce Fruta Pan sin gluten 636,5K Cal; 11,6Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 104,9Gr HC; 27Gr Azucares; 23,9Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 631,8K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 79,7Gr HC; 15,7Gr Azucares; 49,3Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta Pan sin gluten 555,4K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,8Gr HC; 23,3Gr Azucares; 33,9Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.	Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 501,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 18,9Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Ensaladilla rusa Pechuga de pollo al limón Yogur Pan sin gluten 512,6K Cal; 14,5Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 65,8Gr HC; 10,9Gr Azucares; 35,3Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.
Crema de verduras con queso Merluza encebollada Fruta Pan sin gluten 515,6K Cal; 19,1Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 61,3Gr HC; 14,5Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan sin gluten 525,7K Cal; 7,1Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 62,5Gr HC; 17,3Gr Azucares; 49,4Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	Guisantes a la francesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 580,4K Cal; 15,4Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 77,8Gr HC; 27Gr Azucares; 21,7Gr Proteínas; 2,1Gr Sal.		

MES: **Septiembre-26**

MENÚ: **009 - Sin pescado**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
VACACIONES	Arroz integral con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucares; 17,1Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	Ensalada de pasta sin pescado con salsa Pechuga de pollo al limón Fruta Pan 676K Cal; 21Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 82,8Gr HC; 18,4Gr Azucares; 35,7Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	Lentejas guisadas Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Integral 517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucares; 22,8Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan 596,6K Cal; 11,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 67,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.
Ensalada de arroz Cabezada de lomo al horno Fruta Pan 750,1K Cal; 26,8Gr Grasa; 7,3Gr AGS; 85,5Gr HC; 16,1Gr Azucares; 38,7Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.	Garbanzos con verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 631,5K Cal; 24,2Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,8Gr HC; 19,5Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.	Menestra salteada Contramuslo de pollo con patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucares; 52Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.	Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Yogur Pan Integral 509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteínas; 2,2Gr Sal.
Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agri dulce Fruta Pan 639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.	Garbanzos estofados Cabezada de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta Pan 638K Cal; 19,5Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 71,9Gr HC; 20,1Gr Azucares; 42,4Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Ensaladilla rusa con salsa sin pescado Lentejas guisadas Yogur Pan 520,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 81,2Gr HC; 12Gr Azucares; 24,9Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.
Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan 616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucares; 27,9Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan Integral 532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 4,7Gr Sal.	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.		

MES: **Septiembre-26**

MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
VACACIONES	Arroz integral con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucares; 17,1Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	Ensalada de pasta Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 661,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucares; 32,1Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	Lentejas guisadas Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Integral 517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucares; 22,8Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan 596,6K Cal; 11,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 67,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 52,4Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.
Ensalada de arroz (sin cerdo)	Garbanzos con verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 594,2K Cal; 21,2Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 72,3Gr HC; 20,1Gr Azucares; 27,9Gr Proteinas; 2,7Gr Sal.	Menestra salteada Contramuslo de pollo con patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucares; 52Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.	Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Yogur Pan Integral 509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.
Espaguetis integrales y eco a la napolitana	Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.	Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta Pan 558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucares; 35,8Gr Proteinas; 4Gr Sal.	Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	Ensaladilla rusa Lentejas guisadas Yogur Pan 509,5K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 79,6Gr HC; 11,6Gr Azucares; 26,3Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.
Crema de verduras con queso	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan Integral 532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucares; 52,4Gr Proteinas; 4,7Gr Sal.	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.		



Cena saludable



Para completar las ingestas diarias de forma equilibrada, recomendamos que:

Si has comido...		Puedes cenar...
Primeros		Primeros
Pasta (o sopa), legumbre o arroz	⇒	Verdura (ensalada, crema, vapor, con patata)
Verdura (ensalada, crema, vapor, con patata)	⇒	Pasta (o sopa), legumbre o arroz
Segundos		Segundos
Huevo	⇒	Pescado o carne blanca* o plato vegetal
Pescado	⇒	Huevo o carne blanca
Carne blanca	⇒	Pescado o huevo
Legumbre, pasta o arroz	⇒	Carne roja** o huevo
Carne roja	⇒	Plato vegetal o pescado

Carne blanca: pollo, pavo, conejo... **Carne roja: ternera, cerdo, cordero

Las dietas que excluyen un grupo de alimentos pueden escoger la alternativa que se propone

Postres		Postres
Fruta	⇒	Lácteo o fruta
Lácteo	⇒	Fruta o lácteo

La ingesta total de lácteos recomendada debe ser de 2 / 3 veces al día

La ingesta total de fruta recomendada debe ser de 3 / 4 veces al día