

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: 			
MES:	Octubre-26	MENÚ:	CEIP KATIA ACÍN	Basal colegios 3-8 años	
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz integral con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan Integral 516,9K Cal; 13,4Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 78,3Gr HC; 14,3Gr Azucares; 28,5Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	2 Garbanzos estofados Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta Pan 603,6K Cal; 14Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 87,1Gr HC; 23,9Gr Azucares; 30,8Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.
5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan 525,8K Cal; 14,3Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 21,5Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	6 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan Integral 506K Cal; 8Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 66,2Gr HC; 16Gr Azucares; 34,1Gr Proteínas; 4,2Gr Sal.	7 Menestra de verduras con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta Pan 541,9K Cal; 20,1Gr Grasa; 5Gr AGS; 64,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 20,8Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	8 Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 529,2K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,5Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	9 Espaguettis integrales y eco con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 547,6K Cal; 13,6Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 92,2Gr HC; 13,5Gr Azucares; 22,3Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	
12 FESTIVO	13 Arroz con verduras Magro a la riojana Fruta Pan Integral 609,7K Cal; 14,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 90Gr HC; 14,9Gr Azucares; 26,5Gr Proteínas; 3Gr Sal.	14 Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 553,9K Cal; 11,9Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74Gr HC; 21,6Gr Azucares; 35,7Gr Proteínas; 4Gr Sal.	15 Tricolor de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Integral 505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	16 Crema de zanahoria con queso Lentejas estofadas con arroz integral Fruta Pan 506,9K Cal; 9,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 85,7Gr HC; 16,5Gr Azucares; 18,8Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	
19 Arroz integral con tomate Abadejo con patata Fruta Pan 609,2K Cal; 14,4Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 87,7Gr HC; 21,4Gr Azucares; 27,2Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	20 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 540,5K Cal; 11Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,3Gr HC; 16,9Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	21 Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan 528,5K Cal; 6,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 64,1Gr HC; 16Gr Azucares; 51,3Gr Proteínas; 4,7Gr Sal.	22 Crema de calabacín con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan Integral 610,3K Cal; 9,4Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,8Gr HC; 26,8Gr Azucares; 29Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	23 Lentejas guisadas Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 547,4K Cal; 15,5Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 74,3Gr HC; 12,5Gr Azucares; 37,4Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	
26 Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 535K Cal; 11,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 90,9Gr HC; 14,7Gr Azucares; 14Gr Proteínas; 2,4Gr Sal.	27 Menestra de verduras Magro a la riojana Fruta Pan Integral 504,6K Cal; 14,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 61,4Gr HC; 18,9Gr Azucares; 26,2Gr Proteínas; 3Gr Sal.	28 Lentejas estofadas Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 564,8K Cal; 14,3Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 88,4Gr HC; 17Gr Azucares; 18,4Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	29 Espaguettis integrales y eco a la napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 547K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 80,9Gr HC; 20,2Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	30 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Postre especial Pan 572,6K Cal; 35,1Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 48,2Gr HC; 1,6Gr Azucares; 16,2Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	
VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES					

M^a José Cabrero Boix
Directora Cocina Central I.Lérida Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición humana



MES: Octubre-26		MENÚ: CEIP KATIA ACÍN		Basal colegios 9-13 años	
Lunes		Martes		Miércoles	
				Jueves	
				Viernes	
				1	2
				Arroz integral con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan Integral 621,7K Cal; 17,5Gr Grasa; 3Gr AGS; 86,3Gr HC; 15,7Gr Azucares; 26,2Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.	Garbanzos estofados Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta Pan 629,6K Cal; 16Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 87,1Gr HC; 23,9Gr Azucares; 32,8Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.
5		6		7	
Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan 653,2K Cal; 14,4Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 98,7Gr HC; 21,4Gr Azucares; 27,2Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan Integral 623,2K Cal; 15Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 85,4Gr HC; 22Gr Azucares; 35,8Gr Proteínas; 4Gr Sal.	Menestra de verduras con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta Pan 635,9K Cal; 26,1Gr Grasa; 5Gr AGS; 84,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 20,8Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 694K Cal; 23,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,8Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	Espaguettis integrales y eco con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 637,6K Cal; 23,6Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 92,2Gr HC; 13,5Gr Azucares; 22,3Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	
12		13		14	
FESTIVO	Arroz con verduras Magro a la riojana Fruta Pan Integral 635,7K Cal; 16,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 92Gr HC; 14,9Gr Azucares; 26,5Gr Proteínas; 3Gr Sal.	Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 623,2K Cal; 15Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 85,4Gr HC; 22Gr Azucares; 35,8Gr Proteínas; 4Gr Sal.	Tricolor de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Integral 623,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 83,1Gr HC; 18Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Crema de zanahoria con queso Lentejas estofadas con arroz integral Fruta Pan 630,6K Cal; 9,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 101,3Gr HC; 27,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	
19		20		21	
Arroz integral con tomate Abadejo con patata Fruta Pan 653,2K Cal; 14,4Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 98,7Gr HC; 21,4Gr Azucares; 27,2Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 644,4K Cal; 22,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 69,2Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan 641,6K Cal; 16,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 67,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.	Crema de calabacín con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan Integral 708,3K Cal; 19,4Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 97,8Gr HC; 26,8Gr Azucares; 29Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	Lentejas guisadas Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	
26		27		28	
Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 665K Cal; 21,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 90,9Gr HC; 14,7Gr Azucares; 24Gr Proteínas; 2,4Gr Sal.	Menestra de verduras Magro a la riojana Fruta Pan Integral 620 K Cal; 14,4Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 90,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Lentejas estofadas Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 630,6K Cal; 9,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 101,3Gr HC; 27,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	Espaguettis integrales y eco a la napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 621,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucares; 22,1Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	Crema de calabaza Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Postre especial Pan 632,6K Cal; 35,1Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 58,2Gr HC; 1,6Gr Azucares; 21,2Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	

MES: **Octubre-26**

MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz integral con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan Integral 516,9K Cal; 13,4Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 78,3Gr HC; 14,3Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	2 Garbanzos estofados Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga Fruta Pan 581,5K Cal; 15,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 90,3Gr HC; 20,9Gr Azucares; 17,3Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.
5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan 525,8K Cal; 14,3Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	6 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan Integral 506K Cal; 8Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 66,2Gr HC; 16Gr Azucares; 34,1Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.	7 Menestra de verduras con patata Varitas de merluza Ensalada de lechuga y pepino Fruta Pan 658,6K Cal; 27,1Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 75,5Gr HC; 18,1Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.	8 Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 529,2K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,5Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.	9 Espaguettis integrales y eco con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 547,6K Cal; 13,6Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 92,2Gr HC; 13,5Gr Azucares; 22,3Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.
12 FESTIVO	13 Arroz con verduras Revuelto de calabacín Fruta Pan Integral 612,1K Cal; 21,2Gr Grasa; 5,5Gr AGS; 81,7Gr HC; 15,3Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.	14 Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 553,9K Cal; 11,9Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74Gr HC; 21,6Gr Azucares; 35,7Gr Proteinas; 4Gr Sal.	15 Tricolor de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Integral 500,5K Cal; 21,5Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 63,3Gr HC; 10,6Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	16 Crema de zanahoria con queso Lentejas estofadas con arroz integral Fruta Pan 506,9K Cal; 9,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 85,7Gr HC; 16,5Gr Azucares; 18,8Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.
19 Arroz integral con tomate Abadejo con patata Fruta Pan 653,2K Cal; 14,4Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 98,7Gr HC; 21,4Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	20 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 540,5K Cal; 11Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,3Gr HC; 16,9Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	21 Judías verdes con patata Contramuslo de pollo con salsa de tomate Fruta Pan 528,5K Cal; 6,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 64,1Gr HC; 16Gr Azucares; 51,3Gr Proteinas; 4,7Gr Sal.	22 Crema de calabacín con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan Integral 618,3K Cal; 9,4Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 97,8Gr HC; 26,8Gr Azucares; 29Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	23 Lentejas guisadas Merluza encebollada Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 504,2K Cal; 15,7Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 64,4Gr HC; 10,2Gr Azucares; 36,1Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.
26 Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 535K Cal; 11,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 90,9Gr HC; 14,7Gr Azucares; 14Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.	27 Menestra de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 504,9K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 72,8Gr HC; 19,5Gr Azucares; 16,8Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	28 Lentejas estofadas Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 564,8K Cal; 14,3Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 88,4Gr HC; 17Gr Azucares; 18,4Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	29 Espaguettis integrales y eco a la napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 547K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 80,9Gr HC; 20,2Gr Azucares; 29,1Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.	30 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Postre especial Pan 572,6K Cal; 35,1Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 48,2Gr HC; 1,6Gr Azucares; 16,2Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

M^a José Cabrero Boix
Directora Cocina Central / Líder Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición humana





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