



MENÚ PARA CELIACOS

Sección Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA
 LAS FAMILIAS:
 proyectolabor@hotmail.com

MES: ABRIL

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito casero Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Judías blancas a la riojana Tortilla de patata Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Macarrones con tomate Halibut con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 683 Lípidos: 33,2 Proteínas: 27,7 H. Carb.: 49	Crema de champiñón (patata, cebolla, champiñón) Albóndigas con patatas Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	Patatas con cazón Limanda con lechuga y tomate Yogur Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FIESTA				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
FIESTA	Paella de pescado Halibut con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 622 Lípidos: 22,3 Proteínas: 22,6 H. Carb.: 81,3	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de Patata con lechuga y tomate Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Judías verdes con jamón Pollo asado con puré mahón Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Garbanzos guisados Abadejo con tomate Crema de chocolate Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, jamón) Tortilla francesa con lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 689 Lípidos: 23,2 Proteínas: 24,9 H. Carb.: 80,5	Macarrones con bacon Platija en salsa Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Coliflor ajo arriero Lomo de cerdo asado con patatas Melocotón en su jugo Calorías: 575 Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8 H. Carb.: 40	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Tilapia con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono (sin gluten), minerales, grasas (poco).
 - Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
 - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.



MENÚ PARA ALÉRGICOS AL HUEVO

Sección Catering

Pol. Ind. Cabanillas 16-A

Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:
proyectolabor@hotmail.com

MES: ABRIL

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito casero Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Judías blancas a la riojana Jamón York asado Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Macarrones con tomate Halibut con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 683 Lípidos: 33,2 Proteínas: 27,7 H. Carb.: 49	Crema de champiñón (patata, cebolla, champiñón) Albóndigas con patatas Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	Patatas con cazón Limanda con lechuga y tomate Yogur Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
FIESTA	Paella de pescado Halibut con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 622 Lípidos: 22,3 Proteínas: 22,6 H. Carb.: 81,3	Lentejas estofadas con zanahoria Filete en salsa Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Judías verdes con jamón Pollo asado con puré mahón Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Garbanzos guisados Abadejo con tomate Crema de chocolate Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, jamón) Alitas de pollo fritas con lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 689 Lípidos: 23,2 Proteínas: 24,9 H. Carb.: 80,5	Macarrones con bacon Platija en salsa Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Coliflor ajo arriero Lomo de cerdo asado con patatas Melocotón en su jugo Calorías: 575 Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8 H. Carb.: 40	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Tilapia con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
- ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*.
- ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne.

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.



C.E.I.P. VIRGEN DE LA SOLEDAD

Sección Catering

Pol. Ind. Cabanillas 16-A

Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA
LAS FAMILIAS:
proyectolabor@hotmail.com

MES: ABRIL

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito casero Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Judías blancas a la riojana Huevos villaroy Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Fideua con verduras Halibut con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 683 Lípidos: 33,2 Proteínas: 27,7 H. Carb.: 49	Crema de champiñón (patata, cebolla, champiñón) Albóndigas con patatas Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	Patatas con cazón Atún empanado con lechuga y tomate Yogur Calorías: 676 Lípidos: 35,1 Proteínas: 36,4 H. Carb.: 58,2
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
FIESTA	Paella de pescado Empanadillas de atún con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 622 Lípidos: 22,3 Proteínas: 22,6 H. Carb.: 81,3	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de Patata con lechuga y tomate Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Judías verdes con jamón Pollo asado con puré mahón Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Garbanzos guisados Abadejo con tomate Crema de chocolate Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, jamón) Tortilla francesa con lechuga y pepinillo Fruta Calorías: 689 Lípidos: 23,2 Proteínas: 24,9 H. Carb.: 80,5	Macarrones con bacon Platija en salsa Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Coliflor ajo arriero Lomo de cerdo asado con patatas Melocotón en su jugo Calorías: 575 Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8 H. Carb.: 40	Sopa de cocido con lluvia Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín) Tilapia con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
- ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
- ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
- ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofotar frecuentemente en el comedor escolar.