

MENÚ BASAL ESCOLAR CEDES. ABRIL-JUNIO 2019



	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES						
SEMANA 1	Macarrones carbonara			Judías blancas estofadas			Crema de guisantes			Arroz con tomate			Lentejas con verduras						
	San Jacobo con ensalada			Tortilla de patatas con ensalada de tomate y orégano			Albóndigas a la jardinera			Tilapia con ajo y perejil con ensalada			Pechuga de pavo con queso y ensalada						
	Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada			Pan y lácteo			Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada						
	E (kcal)	920	Líp (g)	37,7	E (kcal)	595	Líp (g)	15,1	E (kcal)	739	Líp (g)	26,3	E (kcal)	718	Líp (g)	14,8	E (kcal)	718	Líp (g)
HC (g)	115	Prot (g)	23,1	HC (g)	74,5	Prot (g)	28,9	HC (g)	85,8	Prot (g)	30	HC (g)	106	Prot (g)	36,2	HC (g)	90,6	Prot (g)	42,5
SEMANA 2	Fideua con magra			Arroz tres delicias			Sopa de verduras con arroz y garbanzos			Ensalada de pasta			Judías pintas con arroz						
	Cabracho en salsa vizcaína con menestra			Costillas con patatas			Merluza enharinada			Jamoncitos con salteado campestre			Hamburguesa						
	Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada			Pan y lácteo			Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada						
	E (kcal)	785	Líp (g)	18,1	E (kcal)	962	Líp (g)	36,2	E (kcal)	656	Líp (g)	15,6	E (kcal)	634	Líp (g)	15,8	E (kcal)	640	Líp (g)
HC (g)	93,6	Prot (g)	55,6	HC (g)	115	Prot (g)	35,5	HC (g)	92,7	Prot (g)	30,8	HC (g)	83,4	Prot (g)	33,3	HC (g)	74,7	Prot (g)	35,2
SEMANA 3	Lentejas estofadas			Sopa de arroz			Espirales con pavo y tomate			Potaje de garbanzos y acelgas			Arroz con tomate						
	Tortilla de patatas con ensalada			Aguja con salsa de verduras con ensalada de tomate y orégano			Fogonero en salsa verde			Pechuga de pollo con nata y pasas			Merluza a la vasca con ensalada						
	Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada			Pan y lácteo			Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada						
	E (kcal)	734	Líp (g)	32,6	E (kcal)	568	Líp (g)	11,5	E (kcal)	753	Líp (g)	16,8	E (kcal)	890	Líp (g)	22,6	E (kcal)	833	Líp (g)
HC (g)	74,6	Prot (g)	27,1	HC (g)	75,5	Prot (g)	38,7	HC (g)	102	Prot (g)	42,1	HC (g)	97,6	Prot (g)	61,4	HC (g)	117	Prot (g)	41,4
SEMANA 4	Crema de calabaza			Judías pintas con arroz			Macarrones con picadillo			Sopa de garbanzos			Arroz con verduras						
	Merluza rebozada con ensalada			Lomo adobado con salsa de queso			Cazón a la portuguesa			Pollo con champiñón			Tortilla francesa						
	Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada			Pan y lácteo			Pan y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada						
	E (kcal)	797	Líp (g)	35,9	E (kcal)	644	Líp (g)	16,9	E (kcal)	715	Líp (g)	14,4	E (kcal)	574	Líp (g)	13,5	E (kcal)	705	Líp (g)
HC (g)	79	Prot (g)	32	HC (g)	78,7	Prot (g)	36,2	HC (g)	95,3	Prot (g)	44,5	HC (g)	72,1	Prot (g)	34,9	HC (g)	110	Prot (g)	19,7

E: Energía
 Líp: Lípidos
 HC: Hidratos de Carbono
 Prot: Proteínas

Actualización: 05/04/2019