

# MENÚ BASAL ESCOLAR ENERO-MARZO 2021. CEDES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Tiburones con atún y tomate				Cocido				Crema de calabacín				Judías pintas con arroz				Sopa			
Tilapia al horno con ensalada				Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Pechuga de pollo con salsa de manzana				Merluza rebozada con menestra				Lomo adobado con salsa de zanahoria			
Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada			
E (kcal)	705	Líp (g)	12,8	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	E (kcal)	626	Líp (g)	24,1	E (kcal)	780	Líp (g)	26,1	E (kcal)	654	Líp (g)	17
HC (g)	95,8	Prot (g)	45,8	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4	HC (g)	60,6	Prot (g)	35,4	HC (g)	92,6	Prot (g)	34,6	HC (g)	82,9	Prot (g)	35,4
Recomendaciones cena: Puré de verduras y sardinas al horno				Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y pechuga de pavo				Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y ternera a la plancha				Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso				Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y patata y libros de lomo			
Lentejas guisadas con zanahoria				Arroz tres delicias casero				Judías blancas estofadas con verduras				Patatas a la marinera				Macarrones a la carbonara			
Salchichas con tomate				San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Tortilla de patatas con ensalada de tomate y orégano				Pollo con champiñón				Merluza en salsa verde con guisantes			
Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada			
E (kcal)	907	Líp (g)	38,1	E (kcal)	789	Líp (g)	25,7	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	E (kcal)	688	Líp (g)	31,7	E (kcal)	829	Líp (g)	31,7
HC (g)	88,2	Prot (g)	40,7	HC (g)	111	Prot (g)	24	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	HC (g)	68,4	Prot (g)	25,8	HC (g)	95,2	Prot (g)	35,3
Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos				Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos				Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno				Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y tortilla de patatas				Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite			
Espirales con taquitos de pollo				Lentejas con arroz				Guisado de costillas				Sopa de verduras con garbanzos y pasta				Crema de verduras			
Salmón a la naranja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria				Cabezada de lomo a la jardinera con patatas fritas				Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y remolacha				Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Albóndigas			
Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada			
E (kcal)	831	Líp (g)	22,4	E (kcal)	943	Líp (g)	30,7	E (kcal)	649	Líp (g)	13,5	E (kcal)	639	Líp (g)	13	E (kcal)	784	Líp (g)	35
HC (g)	110	Prot (g)	40	HC (g)	114	Prot (g)	43,2	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	HC (g)	90,1	Prot (g)	32,9	HC (g)	72,1	Prot (g)	34,3
Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno				Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos, huevo y queso				Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno				Recomendaciones cena: Arroz tres delicias				Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha			
Sopa				Potaje de garbanzos				Fideuá de magra				Puré de guisantes				Arroz con pollo			
Varitas de merluza con ensalada				Hamburguesa al horno				Merluza a la portuguesa con tomate con orégano				Pollo con salteado campestre con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Tortilla de patatas con ensalada			
Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan y fruta de temporada				Pan, yogur y fruta de temporada			
E (kcal)	688	Líp (g)	26,4	E (kcal)	765	Líp (g)	23,7	E (kcal)	677	Líp (g)	14,3	E (kcal)	644	Líp (g)	18,6	E (kcal)	775	Líp (g)	22,3
HC (g)	79,3	Prot (g)	28,3	HC (g)	87,5	Prot (g)	46,4	HC (g)	91,4	Prot (g)	39,5	HC (g)	70,3	Prot (g)	40,9	HC (g)	109	Prot (g)	28,6
Recomendaciones cena: Sopa de verduras y calamares a la andaluza				Recomendaciones cena: Puré de calabacín y tortilla de atún				Recomendaciones cena: Ensalada verde y lomo a la plancha				Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y queso a la plancha				Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne y verduras gratinada			

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

Actualización: 21/12/2020

ENERO 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 2	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 3	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 1	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 2	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 3	22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 1	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 2	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 3	22	23	24	25	26	27	28
SEMANA 4	29	30	31				