

# MENÚ BASAL ESCOLAR ABRIL-JUNIO 2021. CEDES



SEMANA 1

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Guisado de magra				Arroz tres delicias casero				Lazos con atún y tomate				Cocido				Crema de calabacín			
Tortilla francesa con menestra				Bombón de merluza con pisto con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha				Pollo con champiñón				Tilapia en salsa de calabaza con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Albóndigas a la jardinera			
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)	688	Líp (g)	29,2	E (kcal)	693	Líp (g)	18,1	E (kcal)	817	Líp (g)	17,2	E (kcal)	690	Líp (g)	11,4	E (kcal)	737	Líp (g)	25,4
HC (g)	71	Prot (g)	28,1	HC (g)	91,7	Prot (g)	35,4	HC (g)	110	Prot (g)	49	HC (g)	82,7	Prot (g)	53,7	HC (g)	90,4	Prot (g)	27,7
Recomendaciones cena: Champiñón con jamón y queso fresco a la plancha				Recomendaciones cena: Sopa de verdura y salchichas de cerdo al horno				Recomendaciones cena: Pisto manchego y huevo				Recomendaciones cena: Espárragos verdes a la plancha y chuletas de cordero				Recomendaciones cena: Acelgas salteadas y lubina al horno			

SEMANA 2

Arroz con tomate				Potaje de garbanzos				Sopa de verduras con pasta maravilla				Lentejas con verduras				Espirales con taquitos de pollo y verdura			
Merluza a la vasca con guisantes con ensalada de lechuga, tomate y remolacha				Hamburguesa al horno con menestra				Aguja de cerdo con patatas				Tortilla de patatas con tomate con orégano				Cabracho a la riojana con ensalada de lechuga, maíz y 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)	756	Líp (g)	18	E (kcal)	813	Líp (g)	24,1	E (kcal)	711	Líp (g)	18,1	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	E (kcal)	698	Líp (g)	12,2
HC (g)	103	Prot (g)	40,1	HC (g)	94,6	Prot (g)	48,9	HC (g)	87,5	Prot (g)	42,1	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	HC (g)	95	Prot (g)	46
Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras				Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún				Recomendaciones cena: Espinacas gratinadas con salmón y bechamel				Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y jamón al horno				Recomendaciones cena: Crema de verduras y pechuga al horno			

SEMANA 3

Hervido de judías verdes y patata				Sopa de verduras con garbanzos y pasta				Arroz con pollo				Fideuá de carne				Judías blancas estofadas con verduras			
San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Lomo adobado a la plancha con menestra				Tilapia en salsa zamorana con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha				Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz				Pechuga de pollo con champiñones y pasas			
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)	813	Líp (g)	31,5	E (kcal)	629	Líp (g)	11,6	E (kcal)	720	Líp (g)	14,5	E (kcal)	720	Líp (g)	24,9	E (kcal)	756	Líp (g)	14,7
HC (g)	82,9	Prot (g)	35,7	HC (g)	85,9	Prot (g)	36,3	HC (g)	91,7	Prot (g)	49,6	HC (g)	88,5	Prot (g)	30,6	HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9
Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón				Recomendaciones cena: Puré de patata y caballa en aceite				Recomendaciones cena: Berenjena rellena de verduras, carne y frutos secos				Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno				Recomendaciones cena: Crema de calabaza y salmón en papillote			

SEMANA 4

Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes				Sopa de pollo y estrellas				Judías pintas con arroz				Crema de verduras				Macarrones con boloñesa de pollo			
Salchichas al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha				Merluza en salsa verde con guisantes				Tortilla de patatas con tomate con orégano				Pollo con salteado campestre				Varitas de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz			
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)	674	Líp (g)	29,3	E (kcal)	543	Líp (g)	25,5	E (kcal)	640	Líp (g)	17,9	E (kcal)	640	Líp (g)	19,1	E (kcal)	650	Líp (g)	15,9
HC (g)	87,2	Prot (g)	30,6	HC (g)	59,3	Prot (g)	41,2	HC (g)	90,5	Prot (g)	19,9	HC (g)	76	Prot (g)	32	HC (g)	125	Prot (g)	23,8
Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de york con tomate asado				Recomendaciones cena: Salteado de verduras con taquitos de lomo y nueces				Recomendaciones cena: Moje manchego y ternera guisada				Recomendaciones cena: Judías verdes con cebolla y tomate y huevo frito				Recomendaciones cena: Acelgas con almejas y chuletas de cordero a la plancha			

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

Actualización: 22/03/2021

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

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

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