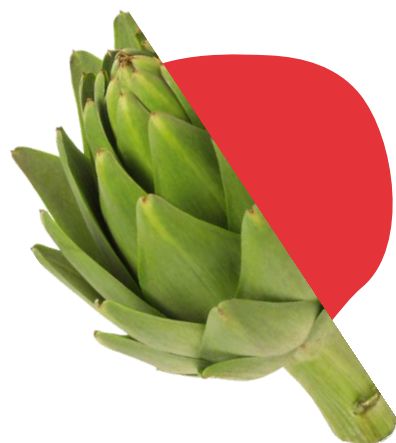


á

Menú

CURSO 23-24
CEIP. ALFONSO X



COLECTIVIDADES . . .
antoniánavarro
Alimentando las buenas costumbres desde 1989

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campestre Espaguetis integrales con salmón Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César Lentejas con arroz Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino Cocido completo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Estofado de ternera Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mediterránea Guiso de pasta con bacalao Pan integral Yogur natural NO EDULCORADO
Valores Nutricionales	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 10 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 660 (33%) HC: 79 g (50%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 15 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 646 (32%) HC: 83 g (53%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 11 g
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata con bonito Lasaña de carne y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada yorkera Sopa con garbanzos y albóndigas Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campesina Lentejas estofadas con jamón Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate partido con pepino Asado de pollo con patatas y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada murciana Paella de pescado y marisco Pan integral Yogur natural NO EDULCORADO
Valores Nutricionales	Kcal: 644 g (32%) HC: 84 g (52%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 19 g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 654 (33%) HC: 77 g (50%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 24 g (35%) Fibra: 14 g	Kcal: 679 (33%) HC: 87 g (53%) Prot: 30 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 15 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 630 (31%) HC: 77 g (50%) Prot: 25 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 8 g
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos Espaguetis con atún Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Lentejas estofadas con verdura Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada toscana Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Hamburguesa completa Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Asado de merluza con patatas Pan integral Yogur natural NO EDULCORADO
Valores Nutricionales	Kcal: 660 (33%) HC: 81 g (51%) Prot: 28 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 10 g	Kcal: 633 (32%) HC: 76 g (50%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 627 (31%) HC: 80 g (54%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 20 g (31%) Fibra: 18 g	Kcal: 682(34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 24 g(33%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate partido con queso fresco Sopa defideos fogonero Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con nueces Lentejas con verduras y magra Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo Arroz y habichuelas Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Rollito de york con verduras Potaje de garbanzos con espinacas y huevo Pan integral Yogur natural NO EDULCORADO
Valores Nutricionales	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 15 g	Kcal: 614 (31%) HC: 77 g (51%) Prot: 25 g (17%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 7 g	Kcal: 637 (32%) HC: 79 g (49%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 14 g	Kcal: 645 (32%) HC: 86 g (55%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 17 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 18 g
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con york y queso Fideuá con pescado y marisco Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada yorkera Lentejas con arroz y chorizo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada tropical Guiso de pavo con champiñones Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Asado de pollo murciano Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con queso fresco Guiso de fogonero Pan integral Yogur natural NO EDULCORADO
Valores Nutricionales	Kcal: 690 (34%) HC: 86 g (51%) Prot: 27 g (16%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 613 (31%) HC: 73 g (50%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 670 (33%) HC: 84 g (52%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 13 g	Kcal: 682 (34%) HC: 82 g (50%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 14 g	Kcal: 671 (33%) HC: 82 g (51%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 13 g
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Macarrones integrales con caballa y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata Merluza a la vasca Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada toscana Habichuelas estofadas con chorizo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con aceitunas Arroz con pavo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo Olla gitana Pan integral Yogur natural NO EDULCORADO
Valores Nutricionales	Kcal: 635 (32%) HC: 77 g (50%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 10 g	Kcal: 694 (31%) HC: 80 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 25 g (33%) Fibra: 7 g	Kcal: 658 (33%) HC: 85 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 22 g	Kcal: 663 (33%) HC: 90 g (55%) Prot: 27 g (28%) Grasa: 20 g (17%) Fibra: 12 g	Kcal: 676 (34%) HC: 81 g (51%) Prot: 25 g (15%) Grasa: 24 g (34%) Fibra: 20 g

Recomendaciones desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Menestra de verduras Tortilla de alcachofas	Ensalada de tomate Solomillo de cerdo a la plancha	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras
Semana 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Huevos al plato con jamón y guisantes	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Merluza a la plancha	Ensalada de pimientos Tortilla con atún	Brócoli a la plancha Dorada	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de calabacín Pechuga a la plancha	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Calabacín a la plancha con pollo	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera
Semana 4	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli a la plancha Pechuga de pollo a la plancha	Puré de calabaza Lomo de cerdo	Menestra de verduras Tortilla con queso	Ensalada de pimientos Dorada a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras
Semana 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calamares a la plancha con verduras asadas	Hamburguesas de espinacas y pollo	Puré de verduras Tortilla de guisantes	Coliflor gratinada Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli a la plancha Muslo y contramuslo de pollo deshuesado	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con jamón	Ensalada de pimientos Dorada a la plancha	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Pizza casera

CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1					1	2	3
S2	4	5	6	7	8	9	10
S3	11	12	13	14	15	16	17
S4	18	19	20	21	22	23	24
S5	25	26	27	28	29	30	1

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S6	2	3	4	5	6	7	8
S1	9	10	11	12	13	14	15
S2	16	17	18	19	20	21	22
S3	23	24	25	26	27	28	29
S4	30	31					

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S4			1	2	3	4	5
S5	6	7	8	9	10	11	12
S6	13	14	15	16	17	18	19
S1	20	21	22	23	24	25	26
S2	27	28	29	30	1	2	3

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2					1	2	3
S3	4	5	6	7	8	9	10
S4	11	12	13	14	15	16	17
S5	18	19	20	21	22	23	24
S6	25	26	27	28	29	30	31

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	31				

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5				1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29			

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3					1	2	3
S4	4	5	6	7	8	9	10
S5	11	12	13	14	15	16	17
S6	18	19	20	21	22	23	24
S1	25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30					

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S6			1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	13	14	15	16	17	18	19
S3	20	21	22	23	24	25	26
S4	27	28	29	30	31		

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	29	30