



Noviembre 2016

CEIP. BOLIVIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
SALCHICHAS FRANKFURT
CON PURÉ DE PATATAS
PETIT SUISE DE FRESA
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 867 kcal PROTEÍNA 30 g GRASAS 46 g
H.CARBONO 83 g CALCIO 269 mg HIERRO 3,9 mg

3

PURÉ DE LEGUMBRES
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA 886 kcal PROTEÍNA 26 g GRASAS 35 g
H.CARBONO 67 g CALCIO 167 mg HIERRO 5 mg

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 655 kcal PROTEÍNA 25 g GRASAS 32 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 272 mg HIERRO 3,2 mg

7

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO
TORTILLA DE ESPINACAS
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
PAN

ENERGÍA 740 kcal PROTEÍNA 31 g GRASAS 39 g
H.CARBONO 84 g CALCIO 291 mg HIERRO 7,9 mg

8

ARROZ CON CHAMPIÑONES
FILETE DE HALIBUT EMPANADO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 907 kcal PROTEÍNA 34 g GRASAS 40 g
H.CARBONO 106 g CALCIO 269 mg HIERRO 3,1 mg

9

FESTIVO

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, CARNE,
TOCINO, CHORIZO Y ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 812 kcal PROTEÍNA 33 g GRASAS 36 g
H.CARBONO 89 g CALCIO 288 mg HIERRO 5,5 mg

11

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
VENTRESCA DE MERLUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 699 kcal PROTEÍNA 27 g GRASAS 35 g
H.CARBONO 77 g CALCIO 276 mg HIERRO 3,4 mg

14

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
LOMO ADOBADO AL HORNO
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR
PAN

ENERGÍA 710 kcal PROTEÍNA 37 g GRASAS 33 g
H.CARBONO 95 g CALCIO 226 mg HIERRO 3,8 mg

15

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
PLATJA EMPANADA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 710 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 34 g
H.CARBONO 70 g CALCIO 316 mg HIERRO 5,2 mg

16

ESPIRALES GRATINADOS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
Y ENSALADA VARIADA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 938 kcal PROTEÍNA 40 g GRASAS 48 g
H.CARBONO 87 g CALCIO 412 mg HIERRO 5 mg

17

PURÉ DE VERDURAS FRESCAS
FILETE DE POLLO
CON CHAMPIÑÓN
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA 721 kcal PROTEÍNA 30 g GRASAS 39 g
H.CARBONO 61 g CALCIO 318 mg HIERRO 3,4 mg

18

SOPA DE AVE
ATÚN EN SALSAS TOMATE
Y PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 761 kcal PROTEÍNA 31 g GRASAS 41 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 246 mg HIERRO 2,8 mg

21

ESPAGUETIS CON BACON
HUEVOS CON BECHAMEL
Y ENSALADA LECHUGA
GELATINA DE FRUTAS
PAN

ENERGÍA 867 kcal PROTEÍNA 36 g GRASAS 47 g
H.CARBONO 73 g CALCIO 225 mg HIERRO 3,4 mg

22

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 886 kcal PROTEÍNA 29 g GRASAS 42 g
H.CARBONO 97 g CALCIO 420 mg HIERRO 5,3 mg

23

CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON TOMATE FRITO
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 811 kcal PROTEÍNA 27 g GRASAS 44 g
H.CARBONO 78 g CALCIO 322 mg HIERRO 4,7 mg

24

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, CARNE,
TOCINO, CHORIZO Y ZANAHORIAS
NATILLAS DE VAINILLA
PAN

ENERGÍA 804 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 36 g
H.CARBONO 87 g CALCIO 272 mg HIERRO 5,1 mg

25

FIDEUA DE POLLO
MERLUZA EN SALSAS
Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGÍA 798 kcal PROTEÍNA 36 g GRASAS 33 g
H.CARBONO 89 g CALCIO 156 mg HIERRO 4,7 mg

28

MACARRONES A LA BOLOÑESA
TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA VARIADA
YOGUR
PAN

ENERGÍA 889 kcal PROTEÍNA 40 g GRASAS 55 g
H.CARBONO 94 g CALCIO 371 mg HIERRO 4,7 mg

29

JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON CHORIZO
FILETE DE ABADENO REBOZADO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGÍA 779 kcal PROTEÍNA 30 g GRASAS 46 g
H.CARBONO 69 g CALCIO 307 mg HIERRO 5,8 mg

30

SOPA DE PESCADO
POLLO GUISADO
CON VERDURAS Y PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO
PAN INTEGRAL

ENERGÍA 641 kcal PROTEÍNA 24 g GRASAS 27 g
H.CARBONO 64 g CALCIO 87 mg HIERRO 6,7 mg

• Frutas del Mes •

Naranja Mandarina
Plátano Manzana Golden
Pera Manzana Royal Gala

Las necesidades nutritivas del escolar
se distribuyen a lo largo del día
en la proporción siguiente:

- Desayuno, más media mañana - 25%
- Comida - 35%
- Merienda - 10%
- Cena - 30%



Ya tienes tu disfraz???



Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú.

Podrán contactar en el Centro con la cocinera o a través del correo electrónico: comedores@lamadrigalena.com