

# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

C.E.I.P SAN CRISTOBAL

FEBRERO 2015



## LUNES 02

Espirales con salsa de tomate y chorizo  
Cordon blue de pavo con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche pan y agua  
Pasta with tomato sauce  
Cordon blue with salad  
969Kcal HC: 87g Lip: 54g Pr: 32g



## LUNES 09

Fideua a la marinera  
Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria  
Fruta, leche pan y agua  
Typical Valencian  
Slices of hake with salad  
844Kcal HC: 92g Lip: 42g Pr: 23g



## LUNES 16

Lentejas estofadas con chorizo  
Tortilla de espincas con lechuga zanahoria  
Fruta, leche pan y agua  
tewed lentils with spanish sausagi  
Ham with bechamel & salad  
796Kcal HC: 82g Lip: 42g Pr: 21g



## LUNES 23

Paella valenciana  
Salchichas frescas con pisto  
Fruta, leche pan y agua  
Valencian paella  
Sausage with salad  
872Kcal HC: 73g Lip: 48g Pr: 35g

## MARTES 03

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla de bonito con pisto manchego  
Fruta, pan integral y agua  
Lentils with vegetables  
Tuna fish omelet with salad  
672Kcal HC: 60g Lip: 34g Pr: 28g

## MARTES 10

Crema de calabacin  
Albondigas de ternera a la jardinera con patatas  
Fruta, pan integral y agua  
Courgette crem  
Meatballs with vegetable and chip  
751Kcal HC: 64g Lip: 40g Pr: 32g

## MARTES 17

Patatas guisadas con costillas  
Filete de limanda al horno con champiñon  
Fruta, pan integral y agua  
Stewes potatoes with rice  
Breaded flounder with salad  
814Kcal HC: 65g Lip: 43g Pr: 37g

## MARTES 24

Alubias pintas con puerro y pimienta  
Tortilla de patatas con lechuga y maiz  
Fruta, pan integral y agua  
Lentils with vegetables  
Paisana omelett & salad  
829Kcal HC: 75g Lip: 42g Pr: 36g

## MIÉRCOLES 04

Crema de verduras y hortalizas  
Ragout de ternera estofado con zanahorias  
Natillas, pan y agua  
Vegetable cream  
rench turkey stewed with potatoe  
607Kcal HC: 61g Lip: 23g Pr: 35g

## MIERCOLES 11

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo tocino y chorizo  
Fruta, pan y agua  
Stew soup  
Chickpeas stew  
693Kcal HC: 85g Lip: 21g Pr: 35g

## MIERCOLES 18

Arroz con verduras  
Filete de pollo con zanahoria baby  
Fruta, pan y agua  
Pinto beans with rice  
Spinach omelet with salad  
538Kcal HC: 58g Lip: 19g Pr: 32g

## MIERCOLES 25

Pasta integral con salsa boloñesa  
Salmon al horno con guisantes  
Fruta, pan y agua  
Spaghetti with bolognese sauce  
Marinated spiny dogfish & salad  
883Kcal HC: 95g Lip: 34g Pr: 48g

## JUEVES 05

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pescadilla en salsa con guisantes  
Fruta, pan integral y agua  
Rice with tomato sauce  
Small hahe romana style & salad  
934Kcal HC: 110g Lip: 45g Pr: 20g

## JUEVES 12

Arroz a la milanesa con magro  
Bacalao a la vizcaina con ensalada mixta  
Natillas, pan integral y agua  
Milanese style rice with pork  
Salt cod in tomato sauce  
853Kcal HC: 57g Lip: 50g Pr: 42g

## JUEVES 19

Coditos a la carbonara con bacon  
Abadejo en salsa verde con guisantes  
Fruta, pan integral y agua  
Pasta carbonara  
Baked hake with peas  
793Kcal HC: 86g Lip: 36g Pr: 29g

## JUEVES 26

Crema de calabaza  
Contramuslo de pollo pepitoria con patatas  
Fruta, pan integral y agua  
Cream of pumpik soup  
cassee chicken drumsticks with chi,  
507Kcal HC: 57g Lip: 18g Pr: 22g

## VIERNES 6

Sopa de picadillo con fideos  
Jamoncitos de pollo al limon con patatas  
Yogur, pan y agua  
Picadillo soup  
Lemon chicken drumsticks  
568Kcal HC: 77g Lip: 16g Pr: 26g

## VIERNES 13

## FIESTA

## VIERNES 20

Judias verdes con tomate  
Estofado de pavo en salsa con patatas  
Yogur, pan y agua  
Braise Green beans  
Turkey stew & french fries  
751Kcal HC: 73g Lip: 35g Pr: 34g

## VIERNES 27

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con morcillo tocino y chorizo  
Natillas, pan integral y agua  
Stew soup  
Chickpeas stew  
700Kcal HC: 90g Lip: 20g Pr: 35g

