

DIETA BASAL

CEIP CHAYOFA

Del 2 de Septiembre al 3 de Noviembre de 2019



LUNES	
02-SEP. - 30-SEP. - 28-OCT.	
PURÉ DE ACELGAS Y ZANAHORIAS	
LOMO CON SALSA DE VERDURAS	A
MENESTRA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 712 H.C.: 45 Gr: 43 Pr: 4	

MARTES	
03-SEP. - 01-OCT. - 29-OCT.	
POTAJE DE VERDURAS	
MACARRONES CON ATÚN	G
QUESO RALLADO	
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 795 H.C.: 126 Gr: 17 Pr: 38	

MIÉRCOLES	
04-SEP. - 02-OCT. - 30-OCT.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
TORTILLA DE PAPAS	A
ENSALADA 4 COLORES	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 823 H.C.: 82 Gr: 40 Pr: 26	

JUEVES	
05-SEP. - 03-OCT. - 31-OCT.	
CREMA DE BERROS	
ARROZ A LA MARINERA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 714 H.C.: 92 Gr: 22 Pr: 28	

VIERNES	
06-SEP. - 04-OCT. - 01-NOV.	
SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS	
FILO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	G
PAPAS PANADERAS	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 684 H.C.: 71 Gr: 8 Pr: 75	

LUNES	
09-SEP. - 07-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS	
ALBONDIGAS A LA CASERA	A
ARROZ PILAW	
PAN	
NATILLAS	
Kcal: 886 H.C.: 86 Gr: 45 Pr: 48	

MARTES	
10-SEP. - 08-OCT.	
CREMA DE CALABAZA	
LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE	A
PAPAS ARRUGADAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 668 H.C.: 77 Gr: 20 Pr: 36	

MIÉRCOLES	
11-SEP. - 09-OCT.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
ROPAVIEJA MIXTA	G
PAN	
FRUTA EN ALMÍBAR	
Kcal: 794 H.C.: 83 Gr: 22 Pr: 37	

JUEVES	
12-SEP. - 10-OCT.	
PURÉ DE PUERROS	
PASTEL DE VERDURAS	A
ENSALADA DIVERTIDA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 830 H.C.: 80 Gr: 40 Pr: 26	

VIERNES	
13-SEP. - 11-OCT.	
POTAJE VERDE	
PIZZA FANTASÍA	A
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 766 H.C.: 72 Gr: 17 Pr: 29	

LUNES	
16-SEP. - 14-OCT.	
SOPA DE CARNE	
CAZUELA DE FOGONERO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 697 H.C.: 77 Gr: 23 Pr: 53	

MARTES	
17-SEP. - 15-OCT.	
CREMA DE CALABACÍN	
ARROZ A LA CUBANA	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 758 H.C.: 74 Gr: 11 Pr: 13	

MIÉRCOLES	
18-SEP. - 16-OCT.	
RANCHO CANARIO	
LOMO AL HORNO	A
ENSALADA CAMPERA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 919 H.C.: 75 Gr: 40 Pr: 49	

JUEVES	
19-SEP. - 17-OCT.	
PURÉ DE 7 VERDURAS	
EMPANADILLAS	A
LÁMINAS DE TOMATE	
PAN	
HELADO	
Kcal: 908 H.C.: 85 Gr: 54 Pr: 17	

VIERNES	
20-SEP. - 18-OCT.	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	G
QUESO RALLADO	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 749 H.C.: 124 Gr: 14 Pr: 36	

LUNES	
23-SEP. - 21-OCT.	
SOPA DE PESCADO	
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	A
PISTO DE VERDURAS	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 1002 H.C.: 61 Gr: 45 Pr: 87	

MARTES	
24-SEP. - 22-OCT.	
POTAJE DE OTOÑO	
ATÚN EN ADOBO	A
PAPAS AL VAPOR	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 847 H.C.: 76 Gr: 30 Pr: 52	

MIÉRCOLES	
25-SEP. - 23-OCT.	
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS	
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 870 H.C.: 92 Gr: 13 Pr: 49	

JUEVES	
26-SEP. - 24-OCT.	
CREMA DE BRÓCOLI	
CODITOS CON TOMATE Y PAVO	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 790 H.C.: 132 Gr: 14 Pr: 35	

VIERNES	
27-SEP. - 25-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA	
CROQUETAS DE ABADEJO	Fr
ENSALADA CALIFORNIA	
PAN INTEGRAL	
FRUTA EN ALMÍBAR	
Kcal: 851 H.C.: 80 Gr: 66 Pr: 22	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN. RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO



A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO



