



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación
y Universidades
135000446 - CEIP Bañaderos

MENÚS: INFANTIL / PRIMARIA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Requerimiento energético:

594 Kcal / 765 Kcal
Infantil / Primaria

7

8

9

10

11

FESTIVO

1º Crema de Verduras
2ª Arroz con Salchichas, Huevo Tomate y Papas Fritas

1º Rancho Canario
2ª Pollo al Horno con Ensalada

1º Potaje de Berros con Judías
2ª Tortilla Española con Ensalada

1º Crema de Calabaza
2ª Tacos de Pescado con mojo Papas al Vapor

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
678 / 849	102 / 135	17 / 22	24 / 29	

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
560 / 709	65 / 86	34 / 43	16 / 21	

Lácteo				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
528 / 682	60 / 80	26 / 32	18 / 23	

Ensalada de Frutas				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
566 / 712	87 / 116	25 / 31	11 / 14	

14

15

16

17

18

1º Potaje de Verduras
2ª Macarrones a la Boloñesa con Queso Rallado

1º Sopa de Ternera
2ª Escalope de Ternera Papas Sancochadas

1º Potaje de Lentejas
2ª Lomo de Cerdo Verdura Salteada

1º Crema de Calabacín
2ª Atún Papas Panaderas

1º Sopa de Letras
2ª Ropa Vieja

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
596 / 754	71 / 95	24 / 30	21 / 27	

Macedonia				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
645 / 816	67 / 85	24 / 30	33 / 42	

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
560 / 709	65 / 86	34 / 43	16 / 21	

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
652 / 799	63 / 84	45 / 56	19 / 24	

Lácteo				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
641 / 812	83 / 105	37 / 47	18 / 23	

21

22

23

24

25

1º Crema de Calabaza
2ª Arroz con Pollo

1º Potaje Judías
2ª Pescado a la Portuguesa Papas Sancochadas

1º Crema de Zanahorias
2ª Estofado de Ternera con Verduras

1º Puré de Verduras
2ª Pollo al Limón Papas Panaderas

1º Rehogado de Garbanzos
2ª Churros de Pescado Ensalada Mixta

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
585 / 762	68 / 102	28 / 34	23 / 25	

Ensalada de Frutas				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
540 / 683	65 / 86	32 / 40	16 / 20	

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
646 / 824	56 / 75	33 / 41	30 / 38	

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
648 / 856	74 / 98	40 / 50	23 / 29	

Lácteo				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
527 / 667	47 / 59	27 / 34	15 / 19	

28

29

30

31

1º Potaje de Berros
2ª Pechuga Empanada Ensalada

1º Crema de Verduras
2ª Albóndigas en Salsa Arroz Blanco

1º Sopa de Pollo
2ª Pescado a la plancha Papas Fritas

1º Potaje de Lentejas
2ª Lasaña de Carne

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
658 / 833	58 / 77	27 / 34	33 / 42	

Fruta de Temporada				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
652 / 859	71 / 107	34 / 40	30 / 35	

Macedonia				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
640 / 727	68 / 90	36 / 44	23 / 27	

Lácteo				Pan
Kcal	Carb	Prot	Lip	
617 / 781	74 / 98	23 / 29	23 / 29	

Media Mensual

Kcalorías 608 / 769

Carbohidratos 69 / 92

Proteínas 30 / 38

Lípidos 22 / 27

Menú elaborado por Vitamina - Consultoría Nutricional de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de Julio de 2011

www.vitaminaconsultoria.es

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

FESTIVO

8

1º Sopa de Pescado
2ª Tortilla Francesa
con Jamón y Ensalada

Fruta de Temporada Pan

9

1º Crema de Berros
2ª Pescado al horno
Menestra de Verduras

Fruta de Temporada Pan

10

1º Puré de Verduras
2ª Pastel de Carne

Macedonia Pan

11

1º Consomé
2ª Raviolis a la Casera

Fruta de Temporada Pan

14

1º Crema de Calabaza
2ª Pescado a la Portuguesa
con Papas al Vapor

Fruta de Temporada Pan

15

1º Caldo de Pescado
2ª Tortilla de Espinacas

Lácteo Pan

16

1º Sopa Minestrone
2ª Paella Mixta

Fruta de Temporada Pan

17

1º Consomé
2ª Bistec con Ensalada

Fruta de Temporada Pan

18

1º Crema de Zanahorias
2ª Empanadillas de Atún

Ensalada de Frutas Pan

21

1º Caldo de Millo
2ª Pavo en su jugo con
Menestra de Verduras

Fruta de Temporada Pan

22

1º Sopa de Cebolla
2ª Pastel de verduras

Fruta de Temporada Pan

23

1º Puré de verduras
2ª Pollo al horno con
Ensalada de Col

Fruta de Temporada Pan

24

1º Sopa de Estrellitas
2ª Pescado a la Plancha
Ensalada Mixta

Fruta de Temporada Pan

25

1º Crema de Verduras
2ª Tortilla Francesa con
Queso y Tomates en rueda

Fruta de Temporada Pan

28

1º Sopa Juliana
2ª Pescado a la Portuguesa
con Papas al Vapor

Fruta de Temporada Pan

29

1º Consomé
2ª Pollo al Horno
Ensalada Mediterránea

Fruta de Temporada Pan

30

1º Crema de Calabacín
2ª Revuelto de champiñones

Fruta de Temporada Pan

31

1º Puré de Verduras
2ª Salpicón de Pescado

Ensalada de Frutas Pan

ORZUO



MENÚ SIN GLUTEN



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

FESTIVO

8

- 1º Crema de Verduras
2º Arroz con Salchichas S/G
Tomate y Papas Fritas

Fruta de Temporada Pan S/G

9

- 1º Rancho Canario S/G
2º Pollo al Horno
con Ensalada

Fruta de Temporada Pan S/G

10

- 1º Potaje de Berros con Judías
2º Tortilla Española
con Ensalada

Lácteo S/G Pan S/G

11

- 1º Crema de Calabaza
2º Tacos de Pescado S/G
Papas al Vapor

Ensalada de Frutas Pan S/G

14

- 1º Potaje de Verduras
2º Macarrones/Boloñesa S/G
con Queso Rallado

Fruta de Temporada Pan S/G

15

- 1º Sopa S/G de Ternera
2º Escalope de Ternera S/G
Papas Sancochadas

Macedonia Pan S/G

16

- 1º Potaje de Lentejas
2º Lomo de Cerdo
Verdura Salteada

Fruta de Temporada Pan S/G

17

- 1º Crema de Calabacín
2º Atún
Papas Panaderas

Fruta de Temporada Pan S/G

18

- 1º Sopa de Letras S/G
2º Ropa Vieja

Lácteo S/G Pan S/G

21

- 1º Crema de Calabaza
2º Arroz con Pollo

Fruta de Temporada Pan S/G

22

- 1º Potaje Judías
2º Pescado/Portuguesa S/G
Papas Sancochadas

Ensalada de Frutas Pan S/G

23

- 1º Crema de Zanahorias
2º Estofado de Ternera
con Verduras

Fruta de Temporada Pan S/G

24

- 1º Puré de Verduras
2º Pollo al Limón
Papas Panaderas

Fruta de Temporada Pan S/G

25

- 1º Rehogado de Garbanzos
2º Churros de Pescado S/G
Ensalada Mixta

Lácteo S/G Pan S/G

28

- 1º Potaje de Berros
2º Pechuga Empanada S/G
Ensalada

Fruta de Temporada Pan S/G

29

- 1º Crema de Verduras
2º Albóndigas S/G en Salsa
Arroz Blanco

Fruta de Temporada Pan S/G

30

- 1º Sopa de Pollo S/G
2º Pescado a la plancha
Papas Fritas

Macedonia Pan S/G

31

- 1º Potaje de Lentejas
2º Pasta S/G a la Boloñesa

Lácteo S/G Pan S/G

ORMEN