

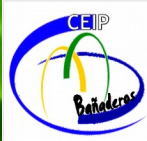
Requerimiento energético:

594 Kcal / 765 Kcal  
 Infantil / Primaria

**A B R I L - 2 0 1 9**

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>				<b>4</b>				<b>5</b>			
1º Potaje de Verduras				1º Crema de Calabaza				1º Sopa de Fideos				1º Puré de Verduras				1º Caldo de Papas			
2ª Cinta de Lomo con Papas al vapor				2ª Tortilla Española con Tomates				2ª Escalope de Ternera con Ensalada				2ª Espaguetis a la Casera con Queso				2ª Pescado a la Plancha con Ensalada			
Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Ensalada de Frutas		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Lácteo		Pan	
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip
647 / 840	74 / 98	40 / 50	23 / 29	499 / 654	68 / 91	24 / 29	19 / 26	580 / 734	47 / 62	21 / 26	32 / 41	545 / 708	65 / 87	21 / 26	18 / 23	540 / 684	62 / 82	39 / 49	12 / 16
<b>8</b>				<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>				<b>12</b>			
1º Crema de Calabacín				1º Puré de Verduras				1º Potaje Lentejas				1º Crema de Verduras				1º Rehogado de Garbanzos			
2ª Tacos de Pescado con Papas Arrugadas				2ª Arroz con Pollo				2ª Macarrones a la Boloñesa con Queso				2ª Pollo Asado con Papas Fritas				2ª Atún con Arroz			
Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Macedonia		Pan		Lácteo		Pan	
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip
668 / 843	95 / 124	26 / 35	11 / 16	602 / 762	77 / 102	27 / 34	20 / 25	556 / 704	62 / 83	22 / 28	24 / 31	616 / 797	54 / 76	36 / 45	27 / 35	574 / 745	72 / 96	34 / 42	18 / 23
<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>				<b>19</b>			
<b>VACACIONES</b> Semana Santa				<b>VACACIONES</b> Semana Santa				<b>VACACIONES</b> Semana Santa				<b>VACACIONES</b> Semana Santa				<b>VACACIONES</b> Semana Santa			
<b>22</b>				<b>23</b>				<b>24</b>				<b>25</b>				<b>26</b>			
1º Crema de Espinacas				1º Potaje de Judías				1º Sopa de Pollo				1º Ensalada César				1º Potaje de Berros			
2ª Plumitas a la Boloñesa				2ª Pescado a la Portuguesa con Papas al vapor				2ª Ternera con Verduras				2ª Arroz Amarillo				2ª San Jacobo con Ensalada			
Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Ensalada de Frutas		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Lácteo		Pan	
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip
480 / 623	55 / 73	16 / 20	22 / 28	540 / 683	65 / 86	32 / 40	16 / 20	537 / 698	42 / 56	27 / 34	20 / 26	540 / 683	65 / 86	32 / 40	16 / 20	651 / 846	59 / 79	29 / 36	34 / 44
<b>29</b>				<b>30</b>															
1º Potaje Canario				1º Puré de Verduras															
2ª Arroz, Huevos, Papas Fritas Salchichas de Pavo				2ª Churros de Pescado con Papas Sancochadas/Mojo															
Fruta de Temporada		Pan		Macedonia		Pan													
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip												
597 / 775	90 / 118	26 / 33	16 / 21	621 / 806	72 / 96	23 / 29	31 / 40												
<b>Media Mensual</b>				<b>Kcalorías</b>				<b>Carbohidratos</b>				<b>Proteínas</b>				<b>Lípidos</b>			
				<b>576 / 740</b>				<b>66 / 88</b>				<b>28 / 35</b>				<b>21 / 27</b>			

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



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

## CENAS RECOMENDADAS: INFANTIL / PRIMARIA



ABRIL - 2019

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
1º	Sopa Minestrone	1º	Puré de Verduras	1º	Crema de Zanahorias	1º	Sopa de Pescado	1º	Crema de Calabaza
2ª	Bistec con Ensalada	2ª	Pollo al Horno con Puré de Papas	2ª	Pescado a la Plancha con Verdura Salteada	2ª	Tortilla Francesa con Jamón y Queso	2ª	Raviolis a la Casera con Queso
Macedonia	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	
1º	Sopa Juliana	1º	Crema de Calabacín	1º	Sopa de Verduras	1º	Puré de Verduras	1º	Crema de Zanahorias
2ª	Pastel de Verduras	2ª	Tortilla Paisana con Ensalada	2ª	Pescado a la Plancha con verdura Gratinada	2ª	Bistec con Ensalada	2ª	Revuelto de Verduras
Ensalada de Frutas	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>	
<b>VACACIONES Semana Santa</b>		<b>VACACIONES Semana Santa</b>		<b>VACACIONES Semana Santa</b>		<b>VACACIONES Semana Santa</b>		<b>VACACIONES Semana Santa</b>	
<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>	
1º	Puré de Verduras	1º	Crema de Calabaza	1º	Caldo de Pescado	1º	Sopa de Letras	1º	Caldo de Milla
2ª	Tortilla Francesa con Queso y Tomates	2ª	Pollo al Horno con verdura Gratinada	2ª	Empanadillas de Atún	2ª	Vena Mechada con Papas al vapor	2ª	Salpicón de Pescado
Macedonia	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Ensalada de Frutas	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>29</b>		<b>30</b>							
1º	Puré de Verduras	1º	Crema de Zanahorias						
2ª	Tortilla de Espinacas	2ª	Pechuga de Pollo con Ensalada						
Ensalada de Frutas	Pan	Fruta de Temporada	Pan						