



Gobierno de Canarias  
Consejería de Educación  
y Universidades  
I35000446 - CEIP Bañaderos

# MENÚ PARA: INFANTIL / PRIMARIA



M  
A  
Y  
O  
  
-  
  
2  
0  
1  
9

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																			
								1				2				3																			
								FESTIVO				1° Potaje de Lentejas				1° Crema de Calabacín																			
												2° Nuggets de Pollo con Ensalada Mixta				2° Pizza																			
												Macedonia		Pan		Yogur		Pan																	
Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip													
586 / 761		64 / 85		27 / 34		25 / 32		580 / 753		71 / 94		26 / 33		20 / 26																					
6				7				8				9				10																			
1° Sopa de Ternera				1° Puré de Verduras				1° Crema de Calabazas				1° Potaje de Espinacas				1° Potaje de Berros																			
2° Pechuga Empanada con Ensalada				2° Arroz Tres Delicias				2° Tortilla Paisana con Tomates en Rueda				2° Vena Mechada con Verdura Salteada				2° Espaguetis a la Boloñesa con Queso																			
Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Lácteo		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Macedonia		Pan																	
Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip													
582 / 756		63 / 84		26 / 33		24 / 31		585 / 760		79 / 105		21 / 26		13 / 17		516 / 670		61 / 81		26 / 33		19 / 24													
13				14				15				16				17																			
1° Potaje de Lentejas				1° Ensalada César				1° Ensalada				1° Crema de Calabaza				1° Potaje de Verduras																			
2° Hamburguesas de Pollo con Ensalada Mixta				2° Pollo al Horno con Papas				2° Judías con Arroz Blanco				2° Pescado Empanado con Ensalada				2° Macarrones con Salsa de Atún y Queso																			
Ensalada de Frutas		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Lácteo		Pan																	
Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip													
549 / 713		70 / 93		28 / 35		16 / 21		518 / 673		55 / 73		35 / 44		12 / 15		507 / 659		65 / 87		28 / 35		14 / 18													
20				21				22				23				24																			
1° Puré de Verduras				1° Crema de Berros				1° Puré de Garbanzos				1° Sopa de Pollo				1° Potaje de Judías																			
2° Pollo al Horno con Verduras				2° Arroz con Salchichas				2° Pescado a la Plancha con Ensalada Tropical				2° Cinta de Lomo con Papas Fritas				2° Espirales a la Boloñesa con Queso																			
Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Macedonia		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Lácteo		Pan																	
Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip													
590 / 766		59 / 79		38 / 48		19 / 24		584 / 758		86 / 115		24 / 30		15 / 19		564 / 714		78 / 104		37 / 46		11 / 14													
27				28				29				30				31																			
1° Puré de Verduras				1° Crema de Zanahorias				1° Potaje Canario				FESTIVO				DÍA NO LECTIVO																			
2° Estofado				2° Escalope de Ternera con Ensalada Mixta				2° Tacos de Pescado Papas Arrugadas con Mojo																											
Ensalada de Frutas		Pan		Lácteo		Pan		Plátano		Pan																									
Kcal		Carb		Prot		Lip		Kcal		Carb		Prot		Lip																					
638 / 828		57 / 76		34 / 42		30 / 39		675 / 876		62 / 83		38 / 48		36 / 46		571 / 742		96 / 128		29 / 36		12 / 16													
Media Mensual				Kcalorías				575 / 746				Carbohidratos				67 / 89				Proteínas				29 / 37				Lípidos				20 / 25			

Requerimiento energético:  
594 Kcal / 765 Kcal  
Infantil Primaria

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](http://www.vitaminaconsultoria.es)



# CENAS RECOMENDADAS: INFANTIL / PRIMARIA



MAYO - 2019

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
				<b>FESTIVO</b>		1º Sopa de Verdura		1º Caldo de Pescado	
						2ª Pescado a la Crema con Papas al Vapor		2ª Empanadillas de Verduras	
						Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	
1º Caldo de Millo		1º Crema de Verduras		1º Consomé		1º Puré de Verduras		1º Crema de Zanahorias	
2ª Tortilla Francesa con Jamón y Queso		2ª Pescado a la Plancha con Ensalada		2ª Pollo Asado con Verdura Gratinada		2ª Empanadillas de Atún		2ª Pavo en su Salsa con Papas	
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>	
1º Sopa de Fideos		1º Crema de Calabaza		1º Caldo de Pescado		1º Puré de Verduras		1º Sopa de Ternera	
2ª Pescado a la Plancha con Menestra de Verduras		2ª Tortilla de Espinacas		2ª Tomates Rellenos con Ensalada		2ª Pollo en Salsa con Arroz		2ª Bistec con Ensalada Mixta	
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>	
1º Sopa de Pescado		1º Puré de Verduras		1º Crema de Zanahorias		1º Puré de Berros		1º Sopa de Cebolla	
2ª Tortilla Francesa con Queso y Ensalada		2ª Bistec con Menestra de Verduras		2ª Pastel de Verduras		2ª Pavo en salsa de Manzana con Arroz		2ª Pescado a la Plancha con Puré de Papas	
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>	
1º Crema de Calabacín		1º Sopa de Ternera		1º Puré de Verduras		<b>FESTIVO</b>		<b>DÍA NO LECTIVO</b>	
2ª Pechuga de Pollo con Ensalada de Col		2ª Raviolis a la Casera con Queso		2ª Revuelto de setas					
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan				