

Menú de Septiembre 2019 – Infantil / Primaria

CEIP – Bañaderos

Requerimiento
594 / 765 Kcal



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

FESTIVO

1º Crema de Calabaza

1º Puré de Verduras

1º Ensalada Mediterránea

1º Potaje de Lentejas

2º Macarrones a la Boloñesa con Queso

2º Estofado de Ternera

2º Arroz a la Cubana

2º Pescado a la Portuguesa con papas al Vapor

Yogur

Pan

Fruta de Temporada

Pan

Fruta de Temporada

Pan

Macedonia

Pan

Kcal
548 / 712

Carb
69 / 92

Prot
21 / 26

Lip
22 / 28

Kcal
676 / 878

Carb
56 / 75

Prot
35 / 44

Lip
36 / 46

Kcal
576 / 748

Carb
89 / 119

Prot
20 / 25

Lip
12 / 16

Kcal
681 / 885

Carb
92 / 122

Prot
40 / 50

Lip
19 / 24

16

17

18

19

20

1º Potaje de Berros

1º Crema de Zanahorias

1º Ensalada Tropical

1º Puré de Verduras

1º Caldo de Papas

2º Paella

2º Ensalada de Pasta

2º Albóndigas a la Jardinera con Arroz

2º Pescado con Papas y Mojo

2º Nuggets con Ensalada Mixta

Fruta de Temporada

Pan

Yogur

Pan

Fruta de Temporada

Pan

Ensalada de Frutas

Pan

Fruta de Temporada

Pan

Kcal
511 / 663

Carb
65 / 86

Prot
32 / 40

Lip
16 / 20

Kcal
594 / 772

Carb
86 / 115

Prot
20 / 25

Lip
20 / 26

Kcal
544 / 707

Carb
56 / 74

Prot
24 / 30

Lip
16 / 21

Kcal
532 / 698

Carb
63 / 84

Prot
35 / 44

Lip
17 / 22

Kcal
572 / 743

Carb
64 / 85

Prot
27 / 34

Lip
25 / 32

23

24

25

26

27

1º Potaje de Judías

1º Crema de Calabacín

1º Crema de Acelgas

1º Puré de Verduras

1º Ensalada César

2º Tortilla Paisana con Tomates en Rueda

2º Pescado Empanado con Verdura al Vapor

2º Ensaladilla Rusa

2º Pollo Asado con Ensalada Mixta

2º Rehogado de Judías con Arroz Blanco

Fruta de Temporada

Pan

Macedonia

Pan

Fruta de Temporada

Pan

Fruta de Temporada

Pan

Yogur

Pan

Kcal
577 / 749

Carb
69 / 92

Prot
36 / 45

Lip
22 / 28

Kcal
559 / 726

Carb
83 / 111

Prot
24 / 30

Lip
12 / 15

Kcal
498 / 647

Carb
68 / 91

Prot
23 / 29

Lip
19 / 24

Kcal
451 / 586

Carb
39 / 52

Prot
27 / 34

Lip
21 / 27

Kcal
548 / 712

Carb
71 / 95

Prot
30 / 38

Lip
17 / 22

30

1º Potaje de Lentejas

2º Espaguetis a la Boloñesa con Queso

Fruta de Temporada

Pan

Kcal
581 / 754

Carb
71 / 95

Prot
24 / 30

Lip
21 / 27

Excepcionalmente el menú podrán sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.

Media Mensual

Kcalorías

563 / 732

Carbohidratos

69 / 93

Proteínas

28 / 35

Lípidos

20 / 25

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

Menú de Septiembre 2019 – Cenas Recomendadas

CEIP – Bañaderos



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

FESTIVO

1º	Sopa de Pollo	1º	Crema de Calabaza	1º	Consomé	1º	Crema de Calabacín
2º	Tortilla Francesa con Queso Tomates en Rueda	2º	Pescado a la Plancha Ensalada	2º	Empanadillas de Verdura	2º	Bistec Menestra de Verduras
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Ensalada de Frutas		Fruta de Temporada
	Pan		Pan		Pan		Pan

16

17

18

19

20

1º	Sopa de Estrellitas	1º	Puré de Acelgas	1º	Caldo de Pescado	1º	Sopa Minestrone	1º	Crema de Zanahorias
2º	Tortilla de Espinacas	2º	Pollo Asado Ensalada Mixta	2º	Cinta de Lomo Menestra de Verduras	2º	Pastel de Verduras	2º	Pescado a la Plancha Papas al Vapor
	Fruta de Temporada		Macedonia		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Pan		Pan		Pan		Pan		Pan

23

24

25

26

27

1º	Consomé	1º	Sopa de Letras	1º	Puré de Berros	1º	Caldo de Millo	1º	Sopa de Ternera
2º	Pescado encebollado	2º	Cerdo al Ajillo	2º	Tortilla Francesa con Jamón	2º	Vena Mechada Verdura Salteada	2º	Espirales a la Casera Queso Rallado
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Ensalada de Frutas		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Pan		Pan		Pan		Pan		Pan

30

1º	Crema de Guisantes
2º	Empanadillas de Atún
	Macedonia
	Pan