

# CEIP SANTA BARBARA

## Octubre 2022

### MENÚ BAJO EN GRASAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3				
1º. Potaje de Berros				
2º. Espirales salsa napolitana				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
524	13	83	5	

4				
1º. Sopa de pescado				
2º. Pollo al ajillo con papas emperejiladas				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
467	21	81	6	

5				
1º. Crema de Calabaza y col				
2º. Arroz tres delicias				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
504	25	84	8	

6				
1º. Caldo de Papas				
2º. Taquitos de Cerdo en salmorejo con ensalada				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
803	34	73	40	

7				
1º. Crema de Garbanzos				
2º. Pescado portuguesa con papas sancochadas				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
492	22	89	7	

10				
1º. Sopa de Puchero a la hierbabuena				
2º. Muslo de Pollo al romero con papas sancochadas				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
447	26	67	7	

11				
1º. Crema de Zanahoria				
2º. Tortilla de papa guisada con ensalada tropical				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
496	21	70	15	

12				
Festivo				

13				
1º. Crema de Puerros y Judías				
2º. Macarrones con atún				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
608	23	106	10	

14				
1º. Puré de Espinacas				
2º. Paella Mediterranea tradicional				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
480	18	74	12	

17				
1º. Crema de Coliflor s/nata con frutos secos				
2º. Pescado plancha con pisto de verduras				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
40+6	15	66	9	

18				
1º. Potaje de Lentejas				
2º. Ternera con tomate y Arroz blanco				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
821	28	105	32	

19				
1º. Puré de Verduras				
2º. Pollo en salsa de Champiñones s/nata con papas				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
548	42	75	9	

20				
1º. Sopa Jardinera				
2º. Pizza de Pavo, tomate				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
708	34	80	28	

21				
1º. Crema de Calabaza				
2º. Ropa Vieja				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
681	40	75	25	

24				
1º. Sopa de Pollo con fideos y zanahoria				
2º. Tortilla de verduras con ensalada de tomates				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
523	23	64	20	

25				
1º. Rancho Canario				
2º. Lomo adobado con verduras horneadas				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
549	26	66	32	

26				
1º. Crema de Guisantes				
2º. Pescado al horno y papas sancochadas				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
435	19	60	14	

27				
1º. Pasta Pomodoro				
2º. Jamoncitos de Pollo al horno y ensalada de col				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
485	24	69	12	

28				
1º. Crema Lombarda S/nata				
2º. Arroz Primavera				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
532	22	77	14	

31				
Puentes				



### Sugerencias para la cena:

Si comes ...	
Verduras + Huevo	Carne / Pescado
Legumbres + Huevo	Carne / Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne / Pescado

Debes cenar ...	
Pasta o arroz + Carne	Pescado / Huevo
Verduras + Carne	Pescado / Huevo
Verduras + Carne	Pescado / Huevo

### Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada ...
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz ...)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate ...
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra ...



