

CEIP SANTA BARBARA

Octubre 2022

MENÚ

SIN GLUTEN, PESCADO



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 3 | | | | |
|----------------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Potaje de Berros | | | | |
| 2º. Pasta S/G salsa aurora | | | | |
| Fruta/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 524 | 13 | 83 | 5 | |

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

| 5 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º Crema de Calabaza y col | | | | |
| 2º. Arroz tres delicias con salsa agridulce | | | | |
| Fruta/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 504 | 25 | 84 | 8 | |

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

| 7 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de Garbanzos | | | | |
| 2º. Pavo portuguesa con papas sancochadas | | | | |
| Yogur/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 492 | 22 | 89 | 7 | |

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

| 11 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de Zanahoria | | | | |
| 2º. Tortilla española con ensalada tropical | | | | |
| Fruta/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 496 | 21 | 70 | 15 | |

| 12 | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| Festivo | | | | |

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

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

| 17 | | | | |
|--|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de Coliflor con Frutos secos | | | | |
| 2º. Ternera con pisto de verduras | | | | |
| Fruta/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 40+6 | 15 | 66 | 9 | |

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

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

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

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

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

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

| 26 | | | | |
|---|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema de Guisantes | | | | |
| 2º. Cerdo al horno con mojo y papas sancochadas | | | | |
| Fruta/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 435 | 19 | 60 | 14 | |

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

| 28 | | | | |
|---------------------|-------|------|---------|--|
| 1º. Crema Lombarda | | | | |
| 2º. Arroz Primavera | | | | |
| Yogur/ Pan s/g | | | | |
| Calorías | Prot. | H.C. | Lípidos | |
| 532 | 22 | 77 | 14 | |

| 31 | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| Puentes | | | | |



Sugerencias para la cena:

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



