

C.E.I.P. VIRGEN DE LA SOLEDAD



Sección Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA
LAS FAMILIAS:
proyectolabor@hotmail.com

MES: Marzo

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Lentejas con zanahoria Bacalao rebozado con lechuga y maíz Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera con patatas Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Paella mixta Jamón al oporto Fruta Calorías: 509 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Judías pintas con verduras Huevos Villaroy Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Crema de verduras con acelgas Lenguado con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Patatas con arroz Merluza rebozada con ensalada de tomate Melocotón en almibar Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín Alitas de pollo asadas con ensalada de tomate y soja Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Tallarines boloñesa Limanda con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Lentejas a la riojana Tortilla de patata Yogur Calorías: 646 Lípidos: 39 Proteínas: 31,8 H. Carb.: 44,7	Sopa de lluvia (verduras) Albóndigas de ternera con patatas Fruta Calorías: 551 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	FIESTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabaza) Canelones de carne Fruta Calorías: 572 Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8 H. Carb.: 40	Garbanzos estofados Caella a la riojana Fruta Calorías: 590 Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Macarrones con pavo Tortilla francesa Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Judías pintas con pimiento Lomo a la naranja Fruta Calorías: 575 Lípidos: 19,9 Proteínas: 30,5 H. Carb.: 73,5	Arroz con zanahoria, guisantes y queso Empanadillas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 589 Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4 H. Carb.: 60,6
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espaguetis napolitana Abadejo con verduritas Fruta Calorías: 634 Lípidos: 31,9 Proteínas: 36,9 H. Carb.: 57,2	Coliflor rehogada Muslitos de pollo asado con patatas fritas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Lentejas con zanahoria y pimiento Tortilla de patata con tomate y maíz Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Crema de verduras (patata, cebolla y espinaca) Filetes rusos con tomate y patatas Fruta Calorías: 497 Lípidos: 21,7 Proteínas: 20,1 H. Carb.: 62,3	Sopa de estrellas (caldo de verduras) Garbanzos rehogados con caballa Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
- ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
- ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
- ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.



MENÚ PARA CELIACOS

Sección Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA
LAS FAMILIAS:
proyectolabor@hotmail.com

MES: Marzo

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate	Lentejas con zanahoria	Judías verdes con jamón
		Salchichas frescas asadas	Bacalao rebozado con lechuga y maíz	Albóndigas con patatas
		Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Paella mixta	Judías pintas con verduras	Crema de verduras con acelgas	Sopa de cocido	Patatas con arroz
Jamón al oporto	Tortilla de patata	Lenguado con lechuga y zanahoria	Cocido completo	Merluza rebozada con ensalada de tomate
Fruta Calorías: 509 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Yogur Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Melocotón en almibar Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Tallarines boloñesa	Lentejas a la riojana	Sopa de fideos (verduras)	FIESTA
Alitas de pollo asadas con ensalada de tomate y soja	Limanda con lechuga y zanahoria	Tortilla de patata	Albóndigas con patatas	
Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Yogur Calorías: 646 Lípidos: 39 Proteínas: 31,8 H. Carb.: 44,7	Fruta Calorías: 551 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabaza)	Garbanzos estofados	Macarrones con pavo	Judías pintas con pimiento	Arroz con zanahoria, guisantes y queso
Lasaña de carne	Caella a la riojana	Tortilla francesa	Lomo a la naranja	Halibut con ensalada lechuga v zanahoria
Fruta Calorías: 572 Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8 H. Carb.: 40	Fruta Calorías: 590 Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Fruta Calorías: 575 Lípidos: 19,9 Proteínas: 30,5 H. Carb.: 73,5	Yogur Calorías: 589 Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4 H. Carb.: 60,6
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espaguetis napolitana	Coliflor rehogada	Lentejas con zanahoria y pimiento	Crema de verduras (patata, cebolla y espinaca)	Sopa de fideos (caldo de verduras)
Abadejo con verduritas	Muslitos de pollo asado con patatas fritas	Tortilla de patata con tomate y maíz	Filetes rusos con tomate y patatas	Garbanzos rehogados con caballa
Fruta Calorías: 634 Lípidos: 31,9 Proteínas: 36,9 H. Carb.: 57,2	Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Fruta Calorías: 497 Lípidos: 21,7 Proteínas: 20,1 H. Carb.: 62,3	Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono (sin gluten), minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
 - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.



MENÚ PARA ALÉRGICOS AL HUEVO

Sección Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA
LAS FAMILIAS:
proyectolabor@hotmail.com

MES: Marzo

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Lentejas con zanahoria Bacalao rebozado con lechuga y maíz Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Judías verdes con jamón Albóndigas con patatas Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Paella mixta Jamón al oporto Fruta Calorías: 509 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Judías pintas con verduras Muslitos en salsa Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Crema de verduras con acelgas Lenguado con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Patatas con arroz Merluza rebozada con ensalada de tomate Melocotón en almibar Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín Alitas de pollo asadas con ensalada de tomate y soja Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Tallarines boloñesa Limanda con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Lentejas a la riojana Lomo a la plancha Yogur Calorías: 646 Lípidos: 39 Proteínas: 31,8 H. Carb.: 44,7	Sopa de fideos (verduras) Albóndigas con patatas Fruta Calorías: 551 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	FIESTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabaza) Lasaña de carne Fruta Calorías: 572 Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8 H. Carb.: 40	Garbanzos estofados Caella a la riojana Fruta Calorías: 590 Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Macarrones con pavo Salchichas asadas Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Judías pintas con pimiento Lomo a la naranja Fruta Calorías: 575 Lípidos: 19,9 Proteínas: 30,5 H. Carb.: 73,5	Arroz con zanahoria, guisantes y queso Halibut con ensalada lechuga v zanahoria Yogur Calorías: 589 Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4 H. Carb.: 60,6
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espaguetis napolitana Abadejo con verduritas Fruta Calorías: 634 Lípidos: 31,9 Proteínas: 36,9 H. Carb.: 57,2	Coliflor rehogada Muslitos de pollo asado con patatas fritas Yogur Calorías: 485 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8	Lentejas con zanahoria y pimiento Jamón asado con tomate y maíz Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Crema de verduras (patata, cebolla y espinaca) Filetes rusos con tomate y patatas Fruta Calorías: 497 Lípidos: 21,7 Proteínas: 20,1 H. Carb.: 62,3	Sopa de fideos (caldo de verduras) Garbanzos rehogados con caballa Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne.

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.