

El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP CAMPAMENTO NAVAL CARBON

JUNIO/JULIO 2021

JUNIO/LUNES 28

Alubias blancas estofadas
(alubias, patata, zanahoria,
Filete de lomo adobado asado al
estilo provenzal (pimiento rojo,

Fruta / pan / Agua

Kcal: 588,14; Prot: 23,96; Lip: 9,41; HC: 69,35

LUNES 5

Arroz ecológico con tomate
(Arroz, tomate)

Fogonero en salsa marinera
(zanahoria, mejillón, calamar)
Con guisantes

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 596,87; Prot: 26,45; Lip: 11,61; HC: 91,95

LUNES 12

Patatas guisadas con chorizo
(patata, chorizo, cebolla,

Filete de salmón al horno

Con zanahorias

Fruta / pan / Agua

Kcal: 759,48; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC: 63,03

LUNES 19

Lentejas estofadas (lenteja,
patata, zanahoria, tomate)

Jamonicos de pollo asado

Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 793,23; Prot: 53,14; Lip: 30,23; HC: 72,97

LUNES 26

Crema de calabacín (calabacín,
patata)

Palometa en salsa de cebolla
(cebolla, ajo, orégano)
Con zanahoria

Fruta / pan / Agua

Kcal: 533,32; Prot: 24,33; Lip: 13,85; HC: 72,96

JUNIO/MARTES 29

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa a la
crema (cebolla, puerro,
Con ensalada

Fruta / pan / Agua

al: 506,986; Prot: 25,316; Lip: 11,752; HC: 72,1

MARTES 6

Alubias pintas estofadas con
verduras (alubias, patata,

Burger meat (hamburguesa)
mixta al horno
Con ensalada

Fruta / pan / agua

al: 661,747; Prot: 22,806; Lip: 30,254; HC: 74,1

MARTES 13

Judías verdes con patatas

Escalope de pollo empanado

Con ensalada

Fruta / pan / agua

al: 633,453; Prot: 30,128; Lip: 25,564; HC: 67,1

MARTES 20

Macarrones napolitana
(macarrones, zanahoria, cebolla,

Abadejo al horno

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

al: 625,723; Prot: 15,905; Lip: 18,243; HC: 95,1

MARTES 27

Judías verdes con patatas al
ajoarriero

Estofado de pollo al curry
(menestra, patata)
Con verduras

Fruta / pan / Agua

al: 611,972; Prot: 31,433; Lip: 21,091; HC: 70,1

JUNIO/MIÉRCOLES 30

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

al: 600,628; Prot: 38,806; Lip: 24,846; HC: 51,

MIÉRCOLES 7

Crema de calabacín (calabacín,
patata

Jamonicos de pollo asados

Con ensalada

Fruta / pan / agua

al: 732,966; Prot: 44,196; Lip: 26,135; HC: 74,1

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con calabaza
(lenteja, calabaza, tomate,

Estofado de cerdo con verduras
(menestra, patata)
Con ensalada

Fruta / pan / agua

al: 672,138; Prot: 37,384; Lip: 19,065; HC: 81,1

MIÉRCOLES 21

Crema de calabaza (zanahoria,
calabaza, patata)

Cordon bleu

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

al: 769,018; Prot: 37,897; Lip: 28,05; HC: 85,9

MIÉRCOLES 28

Alubias pintas estofadas (alubias,
patata, zanahoria, pimiento,

Merluza empanada

Con ensalada

Fruta / pan / agua

l: 758,747; Prot: 26,326; Lip: 21,684; HC: 105,

JUEVES 1

Lentejas guisadas con arroz
(lentejas, arroz)

Tortilla de patatas (patata,
huevo)
Con ensalada

Yogurt / pan / agua

al: 744,878; Prot: 33,083; Lip: 33,779; HC: 73,1

JUEVES 8

Sopa de cocido con fideos (fideos,
pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos,
patata, ternera, tocino,

Fruta / pan / Agua

al: 763,018; Prot: 26,038; Lip: 31,693; HC: 86,1

JUEVES 15

Sopa de lluvia con picadillo
(jamón york, huevo)

Merluza a la mediterránea
(pimiento rojo, verde,
Con patatas horno

Yogurt/ Pan/ Agua

al: 544,339; Prot: 26,297; Lip: 13,752; HC: 75,1

JUEVES 22

Sopa de cocido con fideos (fideos,
pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos,
patata, ternera, tocino,

Fruta / pan / Agua

al: 763,018; Prot: 26,038; Lip: 31,693; HC: 86,1

JUEVES 29

Espirales ecológicos con chorizo y
tomate

Tortilla de espinacas (huevo,
espinacas)
Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

al: 648,036; Prot: 16,193; Lip: 27,074; HC: 82,1

VIERNES 2

Sopa de pistones con picadillo
(jamón york, huevo)

Goulash de ternera (zanahoria,
pimiento, puerro, cebolla)
Con patatas al horno

Fruta / pan / agua

al: 687,557; Prot: 25,97; Lip: 18,807; HC: 98,4

VIERNES 9

Coditos salteados con pollo y
verduras wok

Tortilla francesa

Con ensalada

Fruta / pan / agua

al: 666,812; Prot: 30,438; Lip: 24,589; HC: 83,1

VIERNES 16

Arroz con pisto (cebolla
berenjena, calabacín, pimiento)

Tortilla de espinacas (huevo,
espinacas)
Con ensalada

Fruta / pan / Agua

cal: 549,707; Prot: 12,204; Lip: 13,375; HC: 93

VIERNES 23

Arroz a la milanesa (arroz, carne
picada mixta, zanahoria,

Tortilla de patatas (patata,
huevo)
Con ensalada

Fruta / pan / Agua

al: 592,24; Prot: 24,666; Lip: 11,582; HC: 69,7

VIERNES 30

Paella mediterránea (arroz,
gamba, pota, mejillón, cebolla,

Caldereta de cerdo a la jardinera
(menestra, patata, champiñones,
Con ensalada

Fruta / pan / agua

l: 745,034; Prot: 38,761; Lip: 19,557; HC: 100,