

MENÚ BASAL - MAYO 2024

CEIP FRANCISCO DE LUIS

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

FESTIVO

LUNES 6

Lentejas eco con verduras (**gluten**)
Tortilla de patata (**huevo**)
Tomate aliñado
Fruta de temporada y pan integral (**gluten**,
sésamo)

Energía: 658 kcal - Grasas: 23.6 g - AGS: 4.8 g
HC: 77.8 g - Azúcar: 21.6 g - Proteína: 27.8 g - Sal: 1.8 g

LUNES 13

Macarrones con tomate (**gluten**, **huevo**)
Tortilla de pavo (**huevo**)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan integral (**gluten**,
sésamo)

Energía: 651 kcal - Grasas: 23 g - AGS: 4.7 g
HC: 80.8 g - Azúcar: 20.3 g - Proteína: 26.7 g - Sal: 2.5 g

LUNES 20

Espaguetis con champiñones
Tortilla francesa (**huevo**)
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada y pan integral (**gluten**,
sésamo)

Energía: 625 kcal - Grasas: 20.7 g - AGS: 4.6 g
HC: 83 g - Azúcar: 21.9 g - Proteína: 22.9 g - Sal: 2 g

LUNES 27

Lentejas eco con chorizo (**gluten**)
Tortilla con queso (**huevo**, **leche**)
Ensalada de maíz y zanahoria
Fruta de temporada y pan integral (**gluten**,
sésamo)

Energía: 717 kcal - Grasas: 30.4 g - AGS: 9.4 g
HC: 69.4 g - Azúcar: 20.6 g - Proteína: 36.4 g - Sal: 2.9 g

MARTES 7

Crema de verduras
Salmón al horno con arroz salteado (**pescado**)
Fruta de temporada, pan (**gluten**) y leche
(**leche**)

Energía: 767 kcal - Grasas: 23.5 g - AGS: 4.7 g
HC: 105.2 g - Azúcar: 25.7 g - Proteína: 32.4 g - Sal: 2.2 g

MARTES 14

Azúcares con verduras
Salchichas frescas encebolladas con
verduras
Fruta de temporada, pan (**gluten**) y leche
(**leche**)

Energía: 837 kcal - Grasas: 34.86 g - AGS: 16.51 g
HC: 66.5 g - Azúcar: 9.7 g - Proteína: 28.2 g - Sal: 0.9
g

MARTES 21

Crema de verduras
Cinta de lomo
Patatas dado
Fruta de temporada, pan (**gluten**) y leche
(**leche**)

Energía: 716 kcal - Grasas: 28.1 g - AGS: 8.1 g
HC: 76.3 g - Azúcar: 25.9 g - Proteína: 37.3 g - Sal: 2.3 g

MARTES 28

Macarrones al ajillo (**gluten**, **huevo**)
Magro con tomate
Ensalada de hojas verdes
Fruta de temporada, pan (**gluten**) y leche
(**leche**)

Energía: 686 kcal - Grasas: 22.3 g - AGS: 6.6 g
HC: 84.1 g - Azúcar: 24.3 g - Proteína: 35.2 g - Sal: 1.9 g

MIÉRCOLES 8

Espaguetis con tomate y queso (**gluten**,
huevo, **leche**)
Pollo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 694 kcal - Grasas: 23.8 g - AGS: 6.1 g
HC: 81.3 g - Azúcar: 20.8 g - Proteína: 35.3 g -
Sal: 2 g

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

Lentejas eco con verduras (**gluten**)
Merluza al horno (**pescado**)
Ensalada de pimientos rojos
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 498 kcal - Grasas: 8.6 g - AGS: 1.2 g
HC: 72.5 g - Azúcar: 22.3 g - Proteína: 27.5 g - Sal: 1.5 g

MIÉRCOLES 29

Crema parmentier (puerro y patata)
Merluza a la romana (**gluten**, **huevo**, **pescado**)
Ensalada lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 551 kcal - Grasas: 16.3 g - AGS: 2.6 g
HC: 72.4 g - Azúcar: 23.7 g - Proteína: 24.1 g - Sal: 1.9 g

JUEVES 9

JORNADA GASTRONÓMICA
MADRID

Sopa de cocido (**gluten**, **huevo**)
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (**leche**) y pan (**gluten**)

Energía: 659 kcal - Grasas: 14.8 g - AGS: 5.4 g
HC: 92.5 g - Azúcar: 25.8 g - Proteína: 33.7 g - Sal: 1.9 g

JUEVES 16

DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN
Sopa de cocido SIN GLUTEN
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (**leche**) y pan SIN GLUTEN

Energía: 659 kcal - Grasas: 14.8 g - AGS: 5.4 g
HC: 92.5 g - Azúcar: 25.8 g - Proteína: 33.7 g - Sal: 1.9 g

JUEVES 23

Sopa de cocido (**gluten**, **huevo**)
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (**leche**) y pan (**gluten**)

Energía: 659 kcal - Grasas: 14.8 g - AGS: 5.4 g
HC: 92.5 g - Azúcar: 25.8 g - Proteína: 33.7 g - Sal: 1.9 g

JUEVES 30

Sopa de cocido (**gluten**, **huevo**)
Complemento eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (**leche**) y pan (**gluten**)

Energía: 659 kcal - Grasas: 14.8 g - AGS: 5.4 g
HC: 92.5 g - Azúcar: 25.8 g - Proteína: 33.7 g - Sal: 1.9 g

VIERNES 10

Puré de verdura
Filetes rusos (burgermeat) caseros con
tomate frito (**sulfitos**, **gluten**, **huevo**, **leche**,
trazas de sésamo, **soja** y **mostaza**)
Pisto de verduras
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 645 kcal - Grasas: 20.4 g - AGS: 2.6 g
HC: 82 g - Azúcar: 26.3 g - Proteína: 23.7 g -
Sal: 3.2 g

VIERNES 17

Paella de verduras y pollo
Merluza al horno con ensalada de
zanahoria (**pescado**)
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 750 kcal - Grasas: 20.2 g - AGS: 4.3 g - HC: 88
g - Azúcar: 10 g - Proteína: 48.8 g - Sal: 0.8 g

VIERNES 24

Arroz con tomate casero
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 633 kcal - Grasas: 18.9 g - AGS: 3.8 g
HC: 86.6 g - Azúcar: 19.3 g - Proteína: 26.6 g - Sal: 1.7 g

VIERNES 31

Crema de brócoli con patata
Ragout de pavo
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan (**gluten**)

Energía: 507 kcal - Grasas: 19.3 g - AGS: 3.8 g
HC: 50.3 g - Azúcar: 23 g - Proteína: 29.5 g - Sal: 1.9 g

Valoración nutricional calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.
Menú diseñado y valorado nutricionalmente por Laura Guerra, Dietista-Nutricionista.

Practica un estilo de vida saludable



Evita los Alimentos ultra-procesados



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Carne	Huevo o pescado
Legumbre	Huevo o pescado

POSTRE
Fruta o yogur