

# CEIP RIO PIEDRAS – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO - Menú BASAL - ENERO



## LUNES 9

- 1º Crema de verduras.
- 2º Tortilla francesa con ensalada.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
507	12g 28%	2.7g	74g 58%
Azc	Prot	Sal	
8.7g	19g 14%	1.2g	

## MARTES 10

- 1º Potaje de Alubias
- 2º Salmón al horno con ensalada
- 3º Yogurt  
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
529	18g 30%	1.6g	75g 56%
Azc	Prot	Sal	
6.8g	11.3g 14%	1.0g	

## MIERCOLES 11

- 1º Puchero.
- 2º Atún encebollado con patatas fritas
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
535	14g 27%	0.8g	82.5g 60%
Azc	Prot	Sal	
12.2g	23.3g 14%	1.2g	

## JUEVES 12

- 1º Patatas con ternera guisada
- 2º Acedias fritas con ensalada
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
474	11.6g 28%	1.6g	65g 56%
Azc	Prot	Sal	
8.6g	19g 15%	0.9g	

## VIERNES 13

- 1º Macarrones tomate.
- 2º Lomo de cerdo a la plancha con ensalada
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
471	19 31%	2.4	55 55%
Azc	Prot	Sal	
8.8	18 15%	1.0	

## LUNES 16

- 1º Pasta con verduras.
- 2º Choco frito.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
571	18.4g 29%	2.09g	76g 53%
Azc	Prot	Sal	
6.1g	22g 15%	1.0gr	

## MARTES 17

- 1º Puré de calabacín
- 2º albóndigas de pollo en salsa.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
481	17g 31%	2.8g	60g 50%
Azc	Prot	Sal	
7g	14g 12%	1.2g	

## MIERCOLES 18

- 1º Guiso de garbanzos con arroz
- 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, cebolla y tomates
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
460	18.5g 33%	1.5g	49g 52%
Azc	Prot	Sal	
5g	20g 15%	1.2g	

## JUEVES 19

- 1º Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria, pepino, maíz, aceitunas y queso fresco)
- 2º merluza al horno
- 3º Postre Lácteo  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
480	15g 28%	0.8g	66g 55%
Azc	Prot	Sal	
9.7g	14.6g 12%	1.0g	

## VIERNES 20

Kcal	GR.	G.Sat	HC
524	22g 31%	3.9g	67.7g 52%
Azc	Prot	Sal	
7.4g	25g 16%	1.2g	



## LUNES 23

- 1º Espaguetis con tomate.
- 2º caballa con ensalada.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%
Azc	Prot	Sal	
9.4g	17g 12%	1.5g	

## MARTES 24

- 1º crema de zanahorias
- 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga
- 3º Yogurt  
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
454	12g 30%	1.5g	75g 58%
Azc	Prot	Sal	
5g	22g 12%	1.5g	

## MIERCOLES 25

- 1º potaje de lentejas.
- 2º Bacalao al horno.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
438	15g 30%	1.4g	89g 60%
Azc	Prot	Sal	
8.5g	12.7g 11%	1.0g	

## JUEVES 26

- 1º Sopa de verduras.
- 2º Acedias.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
502.9	10.2g 27%	2.59g	74.7g 58%
Azc	Prot	Sal	
8.5g	23g 15%	1.1g	

## VIERNES 27

- 1º Arroz a la cubana.
- 2º hamburguesas de pollo con ensalada.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
445	14g 28%	3.0g	70g 60%
Azc	Prot	Sal	
3.4g	20.4g 12%	1.26g	

## LUNES 28

- 1º Crema de verduras tricolor hervidas (coliflor, judías verdes y zanahorias)
- 2º Pechuga de pollo con patatas al horno
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
540	13g 28%	1.8g	77g 57%
Azc	Prot	Sal	
7.8g	12.6g 15%	0.82g	

## MARTES 29

- 1º Fideua con choco y verduras.
- 2º Tortilla de cocliflor
- 3º Fruta de temporada  
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
438	16g 31%	1.4g	56.7g 54%
Azc	Prot	Sal	
8g	16.5g 15%	1.1g	

## MIÉRCOLES 30

- 1º Guiso de habichuelas con acelgas
- 2º Merluza al horno
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
488	18g 33%	2.1g	57g 54%
Azc	Prot	Sal	
9g	15.6g 13%	1.1g	

## JUEVES 31

- 1º Estofado de patatas con verduras.
- 2º Tomate natural con queso fresco.
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
539	9.8g 28%	1.5g	79.5g 59%
Azc	Prot	Sal	
7g	23g 12%	1.2g	

## VIERNES 1

- 1º Coditos con verduras
- 2º Lomo a la plancha con ensalada.
- 3º Yogurt  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
478	14.1g 29%	1.24g	67g 57%
Azc	Prot	Sal	
9.9g	22g 15%	1.2g	



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

## CEIP RIO PIEDRAS – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú **BASAL**



	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	<b>Recomendación de cena:</b> Lomo adobado con menestra de verduras, pan, agua y fruta.	<b>Recomendación de cena:</b> Gallo empanado con rodajas de tomate aliñado, pan, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Sándwich de jamón york y queso con rodajas de tomate, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Brochetas de verduras a la plancha con pollo, pan, agua y postre lácteo	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pan, agua y fruta
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón, pan, agua y fruta.	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno con verduritas, pan, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Sopa de arroz y tortilla a la francesa, pan, agua y postre lácteo	<b>Recomendación de cena:</b> Salmón con patatas y zanahorias al horno, pan, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Mini hamburguesa de pavo con ensalada, pan, agua y fruta.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	<b>Recomendación de cena:</b> Lomo de atún con patatas al horno, pan, agua y postre lácteo	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo empanada con tomate y lechuga, pan, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco, pan, agua y fruta.	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con atún, pan, agua y fruta.	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, cebolla y champiñones, pan, agua y fruta.
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pavo salteado con verduras, pan, agua y fruta.	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con pavo, pan, agua y postre lácteo	<b>Recomendación de cena:</b> Merluza frita con ensalada, pan, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla de patata + queso fresco, pan, agua y fruta	<b>Recomendación de cena:</b> Sopa de verduras con arroz y pol pan, agua y fruta



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

Con el RD 126/2015, se informa que en caso de intolerancia o alergia solicite información al personal para elaboración de menú adaptado. En la elaboración de estos platos: **1. No se usan alimentos que contengan en su composición grasas trans o grasas hidrogenadas (margarinas, bollería industrial, galletería industrial...), excepto las que presenten de forma natural. 2. No se usan alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor. 3. La carne usada es de naturaleza magra (<10% materia grasa), incluido los preparados cárnicos.**

PROGRAMA PARA EVALUACIÓN NUTRICIONAL: DIET SOURCE - Dña. María González Moreno (Técnico Superior en Dietética)