

CEIP RIO PIEDRAS – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO - Menú BASAL OCTUBRE 23/24



LUNES 2/30

- 1º Arroz con choco (verdura)
- 2º Merluza al horno.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

MARTES 3/31

- 1º Potaje de garbanzos
- 2º Acedías con ensalada
- 3º Yogurt
(Pan de trigo integral y agua)

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

MIÉRCOLES 4

- 1º Patatas guisadas con verduras.
- 2º Pollo en salsa con arroz. (rape en salsa)
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

JUEVES 5

- 1º Sopa de fideos.
- 2º Tortilla de coliflor con ensalada
- 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	
8.5g	23g 15%	1.1g	

VIERNES 6

- 1º Pasta con tomate y verduras
- 2º croquetas de pollo y bacalao
- 3º Lácteo
(Pan blanco y agua)

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

LUNES 9

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

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

MARTES 10

- 1º potaje de alubias con arroz
- 2º Salmón al horno con ensalada
- 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	
8g	16.5g 15%	1.1g	

MIÉRCOLES 11

- 1º Tomate aliñado con queso fresco
- 2º Carrillera en salsa con arroz (merluza)
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

- 1º arroz a la cubana con salchicha y huevo frito (frito de pescado)
- 3º Lácteo
(Pan blanco y agua)

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



LUNES 16

- 1º Estufado de lentejas con arroz.
- 2º Rape en salsa con ensalada
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

MARTES 17

- 1º macarrones boloñesa (con tomate)
- 2º tortilla francesa con ensalada.
- 3º Yogurt
(Pan de trigo integral y agua)

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

MIÉRCOLES 18

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

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

JUEVES 19

- 1º Patatas guisadas.
- 2º Pizza
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

VIERNES 20

- 1º arroz a la cubana
- 2º Hamburguesa con ensalada. (frito de pescado)
- 3º Lácteo
(Pan blanco y agua)

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

LUNES 23

- 1º crema de verduras
- 2º albóndigas con arroz.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

MARTES 24

- 1º Estofado de lentejas
- 2º Contramuslo de pollo al horno y ensalada de lechuga y tomate (merluza a la plancha)
- 3º Fruta de temporada
(Pan de trigo integral y agua)

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

MIÉRCOLES 25

- 1º sopa de puchero con fideos
- 2º Bacalao al horno con ensalada
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

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

JUEVES 26

- 1º Ensalada mixta
- 2º Atún con tomate y patatas fritas
- 3º Fruta de temporada.
(pan blanco y agua)

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

VIERNES 27

- 1º Pasta con verduras
- 2º pinchitos de pollo. (filete caballa)
- 3º Lácteo
(Pan blanco y agua)

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

Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

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



	LUNES 01/11	MARTES 02/11	MIÉRCOLES 03/11	JUEVES 04/11	VIERNES 05/11
S e m a n a 4 4	Recomendación de cena: Lomo adobado con menestra de verduras, pan, agua y fruta.	Recomendación de cena: Gallo empanado con rodajas de tomate aliñado, pan, agua y fruta	Recomendación de cena: Sándwich de jamón york y queso con rodajas de tomate, agua y fruta	Recomendación de cena: Brochetas de verduras a la plancha con pollo, pan, agua y postre lácteo	Recomendación de cena: Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pan, agua y fruta
	LUNES 08/11	MARTES 09/11	MIÉRCOLES 10/11	JUEVES 11/11	VIERNES 12/11
S e m a n a 4 5	Recomendación de cena: Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón, pan, agua y fruta.	Recomendación de cena: Pollo al horno con verduras, pan, agua y fruta	Recomendación de cena: Sopa de arroz y tortilla a la francesa, pan, agua y postre lácteo	Recomendación de cena: Salmón con patatas y zanahorias al horno, pan, agua y fruta	Recomendación de cena: Mini hamburguesa de pavo con ensalada, pan, agua y fruta.
	LUNES 15/11	MARTES 16/11	MIÉRCOLES 17/11	JUEVES 18/11	VIERNES 19/11
S e m a n a 4 6	Recomendación de cena: Lomo de atún con patatas al horno, pan, agua y postre lácteo	Recomendación de cena: Filete de pollo empanada con tomate y lechuga, pan, agua y fruta	Recomendación de cena: Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco, pan, agua y fruta.	Recomendación de cena: Tortilla francesa con atún, pan, agua y fruta.	Recomendación de cena: Revuelto de patata, cebolla y champiñones, pan, agua y fruta.
	MARTES 23/11	MARTES 23/11	MARTES 23/11	MARTES 23/11	MARTES 23/11
S e m a n a 4 7	Recomendación de cena: Filete de pavo salteado con verduras, pan, agua y fruta.	Recomendación de cena: Crema de verduras con pavo, pan, agua y postre lácteo	Recomendación de cena: Merluza frita con ensalada, pan, agua y fruta	Recomendación de cena: Tortilla de patata + queso fresco, pan, agua y fruta	Recomendación de cena: 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)