

# El menú de tu hij@

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

C.E.I.P. SAN JOSE - CAMPAMENTO

JUNIO 2019



7

**LUNES 04**

**MARTES 05**

**MIÉRCOLES 06**

**JUEVES 07**

**VIERNES 01**



8

**VIERNES 08**

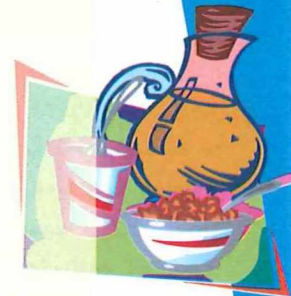
**LUNES 11**

**MARTES 12**

**MIÉRCOLES 13**

**JUEVES 14**

**VIERNES 15**



1

**LUNES 18**

**MARTES 19**

**MIÉRCOLES 20**

**JUEVES 21**

**VIERNES 22**



2

**LUNES 24**

**MARTES 25**

**MIÉRCOLES 26**

**JUEVES 27**

**VIERNES 28**

Lentejas estofadas con verduras  
Croquetas de pollo con lechuga y tomate  
Fruta ,pan y agua

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza romana con ensalada mixta  
Fruta ,pan y agua

Ensalada de garbanzos con cebolla, pimiento  
Tortilla patatas con ensalada  
Helado, pan y agua

Sopa de fideos  
Albóndigas de ternera con patatas  
Fruta ,pan y agua

Crema de verduras  
Jamoncitos de pollo al limón con patatas  
Yogur de fruta, pan y agua



3

656Kcal HC: 79g Lip: 12g Pr: 32g

Kcal. 720 Prot. 25 Lip 23 HdeC 103

Kcal. 739Prot. 27 Lip 28HdeC 107

Kcal. 764 Prot. 22 Lip21 HdeC 103

Kcal. 795 Prot. 23 Lip 24 HdeC 105

# El menú de tu hijo@

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

COLEGIO SAN JOSE - CAMPAMENTO

JULIO 2019



## LUNES 1

Espaguetis con tomate  
Salchichas frescas  
lechuga y maíz  
Fruta, pan y agua

Kcal. 745Prot. 27 Lip 26 HdeC 107

## MARTES 2

Crema de calabacín  
Escalopines de ternera  
con patatas  
helado, pan y agua

Kcal. 734Prot. 24 Lip 25 HdeC 104

## MIÉRCOLES 03

Alubias pintas  
guisadas  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua

Kcal. 712 Prot. 22 Lip213Hdce 103

## JUEVES 04

Paella  
Rodaja de merluza  
con ensalada  
Fruta, pan y agua

Kcal. 712 Prot. 22 Lip213Hdce 103

## VIERNES 05

Sopa de fideos  
con picadillo  
Pollo asado  
con patatas  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal. 659, Prot. 25, Lip 27 He 107



## LUNES 8

Macarrones con  
salsa carbonara  
Rabas a la romana  
con ensalada  
Fruta, pan y agua

Kcal. 750, Prot. 29, Lip 42 He 64

## MARTES 9

Ensalada campera con  
patata ,atún, maíz  
Ragout de pavo  
guisado con zanahoria baby  
helado, pan y agua

Kcal. 713 Prot. 25 Lip 23 He 103

## MIÉRCOLES 10

Lentejas estofadas  
con verduras  
Tortilla española  
con lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua

Kcal. 756 Prot. 28 Lip 25 He 104

## JUEVES 11

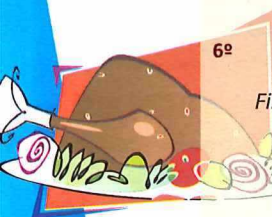
Crema de puerros  
Cinta de lomo  
plancha con patatas  
Fruta, pan y agua

Kcal. 689 Prot. 22 Lip21 HdeC 103

## VIERNES 12

Arroz con  
salsa de tomate  
Filete de limanda  
andaluza con ensalada  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal. 659, Prot. 25, Lip 27 He 107



## LUNES 15

Ensalada de pasta  
tomate, huevo y jamón  
Filete de bacalao empanado  
con ensalada  
Fruta, pan y agua

Kcal. 754Prot. 29 Lip 30 HdeC 108

## MARTES 16

Garbanzos guisados  
con verduras  
Huevos cocidos con  
lechuga, maíz y mahonesa  
helado, pan y agua

Kcal. 769Prot. 27 Lip 28HdeC 107

## MIÉRCOLES 17

Crema de calabaza  
Magro de cerdo riojana  
con patatas  
Fruta, pan y agua

Kcal. 756Prot. 27 Lip 29 HdeC 109

## JUEVES 18

Arroz tres delicias  
Pollo al ajillo  
lechuga y remolacha  
Fruta, pan y agua

Kcal. 756Prot. 27 Lip 29 HdeC 109

## VIERNES 19

Sopa de lluvia  
Albóndigas de ternera  
en salsa con patatitas  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal. 740 Prot. 25 Lip 23 HdeC 103



## LUNES 22

Lentejas estofadas  
Tortilla de calabacín  
con lechuga y tomate  
Fruta, pan y agua

Kcal. 713 Prot. 25 Lip 23 HdeC 103

## MARTES 23

Crema de zanahorias  
Lacón a la gallega con patatas  
helado, pan y agua

Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 HdeC 105

## MIÉRCOLES 24

Ensalada de arroz  
con maíz, huevo , tomate  
Pescadilla andaluza  
con ensalada  
Fruta, pan y agua

Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 HdeC 105

## JUEVES 25

Macarrones con  
salsa de tomate  
Libritos de jamón y queso  
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal623rot. 28 Lip 27 HdeC 104

## VIERNES 26

Judías pintas estofadas  
con zanahoria y cebolla  
Abadejo al horno  
con ensalada mixta  
Fruta, pan y agua

Kcal. 761, Prot. 27 Lip 64 HdeC 105



## LUNES 29

Coditos con salsa  
de tomate y chorizo  
Fritura variada  
con lechuga y maíz  
Fruta, pan y agua

Kcal. 755 Prot. 27 Lip 26 HdeC 107

## MARTES 30

Alubias blancas  
con verdura  
Totilla de patatas  
con ensalada mixta  
Helado, pan y agua

Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 HdeC 105

## MIÉRCOLES 31

Crema de verduras y  
hortalizas naturales  
Filete de pollo empanado  
con patatas

939 Kcal - HC: 81 g - G: 53 g - Pr: 34 g