

CURSO 2020-2021

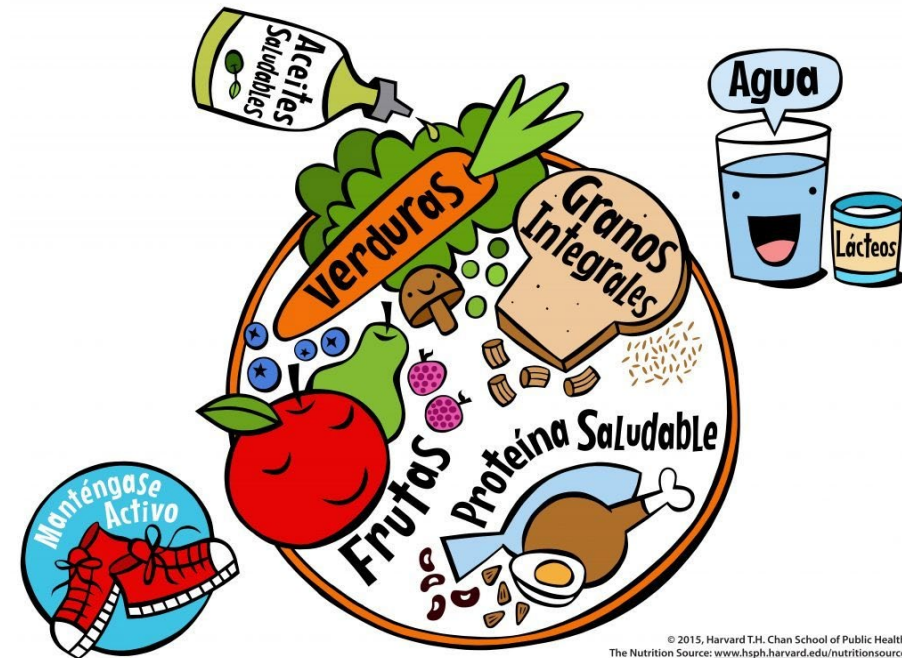
Menús revisados en marzo
2020 por:

Inmaculada Girba Rovira
Dietista-nutricionista
Nº colegiada CV00070

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana	7ª semana						
L U N E S	Arroz a la cubana con huevo Pechuga rebozada con ensalada Fruta del tiempo, pan	Hervido valenciano Pechuga de pavo al horno con salsa de verdura y pimiento rojo Fruta del tiempo, pan	Crema de verdura Longaniza con pisto Fruta del tiempo, pan	Hervido valenciano Pollo al horno con manzana Fruta del tiempo, pan	Espirales con tomate Pechuga rebozada con ensalada Fruta del tiempo, pan	Fideuà de marisco Hamburguesa con ensalada Fruta del tiempo, pan	Hervido valenciano Albóndigas a la jardinera Fruta del tiempo, pan						
	ENERGÍA(Kcal.) 833,99 LÍPIDOS(gr.) 38,62 PROTEÍNAS(gr.) 26,47 CARBOHIDRATOS(gr.) 97,41	CENA Verduras y patata salteadas con queso	ENERGÍA(Kcal.) 457,09 LÍPIDOS(gr.) 19,08 PROTEÍNAS(gr.) 22,06 CARBOHIDRATOS(gr.) 50,24	CENA Ensalada con pasta integral Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 542,66 LÍPIDOS(gr.) 35,15 PROTEÍNAS(gr.) 14,80 CARBOHIDRATOS(gr.) 43,33	CENA Pasta integral con verdura Pescado azul	ENERGÍA(Kcal.) 418,47 LÍPIDOS(gr.) 12,30 PROTEÍNAS(gr.) 21,26 CARBOHIDRATOS(gr.) 56,67	CENA Ensalada con pasta integral Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 697,97 LÍPIDOS(gr.) 26,13 PROTEÍNAS(gr.) 23,29 CARBOHIDRATOS(gr.) 94,28	CENA Verduras al horno Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 638,99 LÍPIDOS(gr.) 20,05 PROTEÍNAS(gr.) 29,98 CARBOHIDRATOS(gr.) 83,96	CENA Huevos al plato con verduras	ENERGÍA(Kcal.) 486,14 LÍPIDOS(gr.) 24,28 PROTEÍNAS(gr.) 20,73 CARBOHIDRATOS(gr.) 47,95
M A R T E S	Lentejas estofadas con verduras Calamares andaluza / Lomo de merluza andaluza (i) con tomate rodajas Fruta del tiempo, pan	Crema de verduras y legumbres Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo, pan	Lentejas con verdura y arroz Redondo de ternera con salsa jardinera Fruta del tiempo, pan	Crema de verduras y legumbres Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo, pan	Lentejas estofadas con verduras Calamares andaluza / Lomo de merluza andaluza (i) con tomate rodajas Fruta del tiempo, pan	Alubias con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Espirales con tomate y verdura Lomo de merluza en salsa verde Fruta del tiempo, pan						
	ENERGÍA(Kcal.) 535,41 LÍPIDOS(gr.) 15,89 PROTEÍNAS(gr.) 27,66 CARBOHIDRATOS(gr.) 71,38	CENA Verduras al horno Carne de conejo	ENERGÍA(Kcal.) 438,75 LÍPIDOS(gr.) 19,65 PROTEÍNAS(gr.) 17,36 CARBOHIDRATOS(gr.) 49,00	CENA Verduras a la plancha Carne blanca	ENERGÍA(Kcal.) 637,97 LÍPIDOS(gr.) 20,16 PROTEÍNAS(gr.) 33,26 CARBOHIDRATOS(gr.) 80,52	CENA Ensalada Huevo con patatas	ENERGÍA(Kcal.) 583,55 LÍPIDOS(gr.) 21,02 PROTEÍNAS(gr.) 27,53 CARBOHIDRATOS(gr.) 71,98	CENA Verduras al horno con queso	ENERGÍA(Kcal.) 535,41 LÍPIDOS(gr.) 15,89 PROTEÍNAS(gr.) 27,66 CARBOHIDRATOS(gr.) 71,38	CENA Verduras a la plancha Carne de conejo	ENERGÍA(Kcal.) 635 LÍPIDOS(gr.) 15,89 PROTEÍNAS(gr.) 24 CARBOHIDRATOS(gr.) 74	CENA Ensalada Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 507,96 LÍPIDOS(gr.) 10,23 PROTEÍNAS(gr.) 21,11 CARBOHIDRATOS(gr.) 84,73
M I E R C O L E S	Puré de verduras Muslito de pollo al horno con patatas fritas Fruta del tiempo, pan integral	Sopa de cocido Lomo asado en salsa jardinera Fruta del tiempo, pan integral	Espagueti napolitana Tortilla francesa con loncha de queso Fruta del tiempo, pan integral	Sopa de cocido Lomo asado en salsa jardinera y champiñón Fruta del tiempo, pan integral	Puré de verduras Muslito de pollo al horno con habitas Fruta del tiempo, pan integral	Sopa de cocido Bacalao andaluza con tomate rodajas Fruta del tiempo, pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo, pan integral						
	ENERGÍA(Kcal.) 449,50 LÍPIDOS(gr.) 17,24 PROTEÍNAS(gr.) 21,65 CARBOHIDRATOS(gr.) 51,91	CENA Ensalada con arroz integral Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 563,42 LÍPIDOS(gr.) 31,78 PROTEÍNAS(gr.) 23,92 CARBOHIDRATOS(gr.) 64,52	CENA Ensalada Pescado azul con patatas	ENERGÍA(Kcal.) 630,04 LÍPIDOS(gr.) 24,10 PROTEÍNAS(gr.) 28,70 CARBOHIDRATOS(gr.) 75,75	CENA Ensalada Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 601,06 LÍPIDOS(gr.) 34,90 PROTEÍNAS(gr.) 24,83 CARBOHIDRATOS(gr.) 66,04	CENA Ensalada Pescado azul con patata	ENERGÍA(Kcal.) 446,45 LÍPIDOS(gr.) 17,37 PROTEÍNAS(gr.) 23,47 CARBOHIDRATOS(gr.) 49,22	CENA Ensalada Pescado azul con patatas	ENERGÍA(Kcal.) 402,94 LÍPIDOS(gr.) 11,09 PROTEÍNAS(gr.) 17,19 CARBOHIDRATOS(gr.) 58,35	CENA Verdura y patata gratinadas con queso	ENERGÍA(Kcal.) 623,40 LÍPIDOS(gr.) 24,82 PROTEÍNAS(gr.) 18,16 CARBOHIDRATOS(gr.) 83,04
J U E V E S	Macarrones con tomate Albóndigas a la jardinera Fruta del tiempo, pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo, pan	Alubias con verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta del tiempo, pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo, pan	Ensalada completa con caballa y queso fresco Arroz al horno Fruta del tiempo, pan	Ensalada completa con caballa y queso fresco Paella valenciana Fruta del tiempo, pan	Guisantes salteados con jamón Muslitos de pollo al horno con patatas bravas Fruta del tiempo, pan						
	ENERGÍA(Kcal.) 630,31 LÍPIDOS(gr.) 22,39 PROTEÍNAS(gr.) 27,51 CARBOHIDRATOS(gr.) 82,37	CENA Ensalada Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 678,76 LÍPIDOS(gr.) 29,22 PROTEÍNAS(gr.) 21,83 CARBOHIDRATOS(gr.) 82,83	CENA Verduras salteadas Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 662,88 LÍPIDOS(gr.) 27,77 PROTEÍNAS(gr.) 21,83 CARBOHIDRATOS(gr.) 78,10	CENA Verduras salteadas Carne magra de cerdo	ENERGÍA(Kcal.) 829 LÍPIDOS(gr.) 14,40 PROTEÍNAS(gr.) 27 CARBOHIDRATOS(gr.) 98	CENA Verduras salteadas Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 730 LÍPIDOS(gr.) 12,27 PROTEÍNAS(gr.) 29 CARBOHIDRATOS(gr.) 93	CENA Verduras salteadas Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 558,68 LÍPIDOS(gr.) 23,83 PROTEÍNAS(gr.) 29,73 CARBOHIDRATOS(gr.) 57,05	CENA Sopa Huevo con verduras	
V I E R N E S	Sopa de pescado Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta del tiempo, pan	Arroz a banda Albóndigas de bacalao con ensalada Fruta del tiempo, pan	Arroz con verduras Filete de perca a la madrileña Fruta del tiempo, pan	Arroz caldoso de pescado Albóndigas de bacalao con calabacín asado Fruta del tiempo, pan	Sopa de pescado Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta del tiempo, pan	Crema de calabacín Lomo de merluza a la vizcaína con guisantes Fruta del tiempo, pan	Garbanzos con espinacas y huevo cocido Pizza de verduras Fruta del tiempo						
	ENERGÍA(Kcal.) 537,85 LÍPIDOS(gr.) 22,53 PROTEÍNAS(gr.) 17,64 CARBOHIDRATOS(gr.) 66,52	CENA Coca de verduras con queso	ENERGÍA(Kcal.) 714,19 LÍPIDOS(gr.) 27,32 PROTEÍNAS(gr.) 21,23 CARBOHIDRATOS(gr.) 96,87	CENA Verduras al horno Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 688,59 LÍPIDOS(gr.) 25,22 PROTEÍNAS(gr.) 20,96 CARBOHIDRATOS(gr.) 95,40	CENA Legumbres salteadas con verduras	ENERGÍA(Kcal.) 537,85 LÍPIDOS(gr.) 22,53 PROTEÍNAS(gr.) 17,64 CARBOHIDRATOS(gr.) 66,52	CENA Verduras al horno Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 532,63 LÍPIDOS(gr.) 23,71 PROTEÍNAS(gr.) 19,85 CARBOHIDRATOS(gr.) 58,48	CENA Tortilla de verduras y patata	ENERGÍA(Kcal.) 614,47 LÍPIDOS(gr.) 24,26 PROTEÍNAS(gr.) 24,49 CARBOHIDRATOS(gr.) 76,72	CENA Verduras y patata con queso	

EL Plato para Comer Saludable para Niños

1er TRIMESTRE		2º TRIMESTRE		3er TRIMESTRE	
Nº SEMANA DEL MENÚ	SEMANA DEL AÑO	Nº SEMANA DEL MENÚ	SEMANA DEL AÑO	Nº SEMANA DEL MENÚ	SEMANA DEL AÑO
5	7-11 sep	1	4-8 ene	7	12-16 abr
6	14-18 sep	2	11-15 ene	1	19-23 abr
7	21-25 sep	3	18-22 ene	2	26-30 abr
1	28-2 oct	4	25-29 ene	3	3-7 abr
2	5-9 oct	5	1-5 feb	4	10-14 abr
3	12-16 oct	6	8-12 feb	5	17-21 abr
4	19-23	7	15-19 feb	6	24-28 abr
5	26-30	1	22-26 feb	7	31-4 jun
6	2-6 nov	2	1-5 mar	1	7-11 jun
7	9-13 nov	3	8-12 mar	2	14-18 jun
1	16-20 nov	4	15-19 mar	3	21-25 jun
2	23-27 nov	5	22-26 mar		
3	30-4 dic	6	29-2 abr		
4	7-11 dic				
5	14-18 dic				



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource















¿Sabes algunas cosas que puedes hacer para tener una alimentación más saludable cada día?

- Comer 2 verduras diferentes
- Comer 3 frutas diferentes
- Beber agua cuando tengas sed
- Empezar a probar el pan y la pasta integral

















Inmaculada Girba Rovira
Dietista-nutricionista
Nº colegiada CV00070

LEYENDA:
 X: presencia de alérgeno
 T: trazas
 TRI: trigo
 CEB: cebada
 Actualizado 22-11-2019

	G L U T E N	C R U S T Á C E	H U E V O	P E S C A D O	C A C A H U E T	S O J A	L E C H E	F C R Á S T O A S R A	A P I O	M O S T A Z A	S É S A M O	S U L F I T O S	A L T R A M U C	M O L U S C O S
														
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	T	T	T	T		T	T							
ALBÓNDIGAS DE BACALAO			X	X										
ALUBIAS CON VERDURAS														
ARROZ A BANDA		X		X					X					X
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y HUEVO DURO			X											
ARROZ AL HORNO												X		
ARROZ CALDOSO									X					
ARROZ CALDOSO DE PESCADO		X		X					X					X
ARROZ CON TOMATE										X				
ARROZ DE VERDURAS									X					
BACALAO A LA ANDALUZA		X		X										X
CALAMARES ENHARINADOS CASEROS (ANDALUZA)														X
CHAMPIÑÓN												X		
COCA DE VERDURAS	TRI		T	T		T	X	T			T			
CREMA DE ALUBIAS / LEGUMBRES	T								X			X		
CREMA DE CALABACÍN							X							
CREMA DE VERDURAS												X		
CROQUETAS DE POLLO	TRI CEB	T	T	T					T					T
ENSALADA							X		T	T		X		
ENSALADA COMPLETA									T	T		X		
FIDEUÀ	X	X		X					X					X
FILETE DE MERLUZA ROMANA		X	X	X										X
FILETE DE PERCA MADRILEÑA		X	X	X			X							X
FRUTA														
GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO DURO		X												
GARBANZOS CON VERDURAS														
GUISANTES GUARNICIÓN														
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN														
HABITAS AL TOPET														
HAMBURGUESA DE POLLO	X											X		
HERVIDO VALENCIANO												X		

LEYENDA:
X: presencia de alérgeno
T: trazas
TRI: trigo
CEB: cebada
Actualizado 22-11-2019

	G L U T E N	C R U S T Á C E	H U E V O	P E S C A D O	C A C A H U E T	S O J A	L E C H E	F R Á S T O A S R A	A P I O	M O S T A Z A	S É S A M O	S U L F I T O S	A L T R A M U C	M O L U S C O S
														
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS	FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOYAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS
LENTEJAS CON VERDURAS														
LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ														
LOMO ASADO EN SALSA JARDINERA	TRI	T		T			T							T
LOMO DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA				X										
LONCHA DE QUESO			X			X	X					X		
LONGANIZA												X		
MERLUZA EN SALSA VERDE														
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ASADA														
PAELLA VALENCIANA														
PASTA CON TOMATE / NAPOLITANA	TRI		X											
PASTA CON TOMATE Y VERDURA	TRI		X											
PATATAS FRITAS / BRAVAS														
PECHUGA DE POLLO REBOZADA	TRI					X	T					T	X	
PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON SALSA DE VERDURA														
PIZZA	TRI			T		T	X							
REDONDO DE TERNERA CON SALSA JARDINERA														
SOPA DE COCIDO	TRI		T											
SOPA DE PESCADO / RAPE	TRI	X	T	X					X					X
TOMATE NATURAL														
TORTILLA DE PATATA			X											
TORTILLA FRANCESA			X											
YOGUR														
ZANAHORIA RALLADA BOTE									T	T		X		