

DIETA BASAL

CEIP LA PASADA
Mayo y Junio 2021

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
03-MAY. -31-MAY.	
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	
PANACHÉ DE VERDURAS	
PAN	
YOGUR DE BEBER	
Kcal: 763 H.C.: 68 Gr: 46 Pr: 39	

MARTES	
04-MAY. -01-JUN.	
POTAJE DE ESPINACAS Y JUDIAS BLANCAS	
PAELLA MEDITERRANEA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 685 H.C.: 93 Gr: 22 Pr: 30	

MIÉRCOLES	
05-MAY. -02-JUN.	
SOPA DE PUCHERO	
ATÚN EN ADOBO	
PAPAS GUIADAS	
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 730 H.C.: 76 Gr: 31 Pr: 55	

JUEVES	
06-MAY. -03-JUN.	
POTAJE CASERO	
ESPAGUETTIS A LA BOLONESA	
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 761 H.C.: 126 Gr: 14 Pr: 34	

VIERNES	
07-MAY. -04-JUN.	
CREMA DE ACELGAS	
PECHUGA EMPANADA	
ENSALADA DEL TIEMPO	
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 885 H.C.: 100 Gr: 46 Pr: 22	

LUNES	
10-MAY. -07-JUN.	
SOPA DE CARNE	
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO	
PAPAS CAMPESINAS	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 759 H.C.: 85 Gr: 23 Pr: 46	

MARTES	
11-MAY. -08-JUN.	
ENSALADA NICOISSE	
LENTEJAS COMPUESTAS	
ARROZ BLANCO	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 830 H.C.: 120 Gr: 20 Pr: 45	

MIÉRCOLES	
12-MAY. -09-JUN.	
RANCHO CANARIO	
TORTILLA DE PAPAS	
ENSALADA CAPRESSE	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 831 H.C.: 95 Gr: 45 Pr: 33	

JUEVES	
13-MAY. -10-JUN.	
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS	
ESTOFADO DE CERDO A LA RIOJANA	
SALTEADO DE PAPITAS CON VERDURAS	
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 796 H.C.: 40 Gr: 37 Pr: 42	

VIERNES	
14-MAY. -11-JUN.	
PURÉ DE LEGUMBRES	
PIZZA MARINERA	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 752 H.C.: 68 Gr: 15 Pr: 27	

LUNES	
17-MAY. -14-JUN.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
MACARRONES A LA CAZUELA	
QUESO RALLADO	
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 788 H.C.: 94 Gr: 13 Pr: 27	

MARTES	
18-MAY. -15-JUN.	
SOPA MARINERA	
CARNE CON PAPAS	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 682 H.C.: 43 Gr: 16 Pr: 71	

MIÉRCOLES	
19-MAY. -16-JUN.	
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACIN	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	
VERDURAS DE PRIMAVERA	
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 709 H.C.: 67 Gr: 23 Pr: 41	

JUEVES	
20-MAY. -17-JUN.	
POTAJE DE LENTEJAS	
COUS COUS CON POLLO Y HORTALIZAS	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 692 H.C.: 99 Gr: 21 Pr: 37	

VIERNES	
21-MAY. -18-JUN.	
CREMA DE COLIFLOR	
CROQUETAS DE ATÚN	
ENSALADA CAPRICHOSA	
PAN INTEGRAL	
NATILLAS	
Kcal: 910 H.C.: 69 Gr: 71 Pr: 22	

LUNES	
24-MAY. -21-JUN.	
POTAJE DE VERDURAS	
ARROZ CANARIO DE FOGONERO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 723 H.C.: 97 Gr: 21 Pr: 28	

MARTES	
25-MAY. -22-JUN.	
PURÉ DE CALABAZA	
TORTILLA PAISANA	
PAVO	
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 691 H.C.: 64 Gr: 29 Pr: 32	

MIÉRCOLES	
26-MAY. -23-JUN.	
ENSALADA PARAGUAYA	
GARBANZAS COMPUESTAS	
PAPAS DORADAS	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 852 H.C.: 108 Gr: 20 Pr: 31	

JUEVES	
27-MAY. -24-JUN.	
SOPA DE POLLO	
FILO EN SALSA	
MENESTRA	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 681 H.C.: 57 Gr: 22 Pr: 76	

VIERNES	
28-MAY. -25-JUN.	
POTAJE DE BERROS	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	
PAPAS ARRUGADAS	
PAN INTEGRAL	
PLÁTANO	
Kcal: 890 H.C.: 94 Gr: 53 Pr: 84	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R.D. 126/2015

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO



DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO

