

DIETA BASAL

CEIP LA PASADA
Enero y Febrero 2021

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES 04-ENE. -01-FEB.	
PURÉ DE CALABACÍN	
CARNE CON PAPAS	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 754 H.C.: 48 Gr: 19 Pr: 73	

MARTES 05-ENE. -02-FEB.	
RANCHO CANARIO	
CARBONERO AL HORNO	A
ENSALADA DEL JARDIN	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 730 H.C.: 79 Gr: 42 Pr: 44	

MIÉRCOLES 06-ENE. -03-FEB.	
SOPA MARINERA	
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA	A
PANACHÉ DE VERDURAS	A
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 767 H.C.: 58 Gr: 35 Pr: 42	

JUEVES 07-ENE. -04-FEB.	
CREMA DE VERDURAS	
PIZZA MARINERA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 758 H.C.: 77 Gr: 15 Pr: 26	

VIERNES 08-ENE. -05-FEB.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS	A
PAN INTEGRAL	
GELATINA	
Kcal: 718 H.C.: 102 Gr: 19 Pr: 41	

LUNES 11-ENE. -08-FEB.	
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	
MACARRONES A LA CAZUELA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 768 H.C.: 97 Gr: 10 Pr: 23	

MARTES 12-ENE. -09-FEB.	
PURÉ DE HORTALIZAS	
ALBÓNDIGAS A LA CASERA	A
PAPAS CAMPESINAS	A
PAN	
YOGUR DE BEBER	
Kcal: 774 H.C.: 86 Gr: 38 Pr: 41	

MIÉRCOLES 13-ENE. -10-FEB.	
ENSALADA MARAVILLA	
JUDIAS PINTAS CON ARROZ	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 787 H.C.: 109 Gr: 23 Pr: 33	

JUEVES 14-ENE. -11-FEB.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
CHURROS DE PESCADO	Fr
ENSALADA 4 COLORES	
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 812 H.C.: 74 Gr: 41 Pr: 19	

VIERNES 15-ENE. -12-FEB.	
POTAJE DE LENTEJAS	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
JAMÓN	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 783 H.C.: 74 Gr: 24 Pr: 32	

LUNES 18-ENE. -15-FEB.	
CREMA CANARIA	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	A
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 841 H.C.: 66 Gr: 56 Pr: 90	

MARTES 19-ENE. -16-FEB.	
ENSALADA FRESCA	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 759 H.C.: 88 Gr: 20 Pr: 31	

MIÉRCOLES 20-ENE. -17-FEB.	
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	G
PAPAS AL VAPOR	A
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 711 H.C.: 86 Gr: 22 Pr: 47	

JUEVES 21-ENE. -18-FEB.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 774 H.C.: 131 Gr: 14 Pr: 36	

VIERNES 22-ENE. -19-FEB.	
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
QUICHE DE PUERROS Y CALABACÍN	A
TOMATES ALIÑADOS	
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 758 H.C.: 68 Gr: 46 Pr: 28	

LUNES 25-ENE. -22-FEB.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
PAELLA MEDITERRANEA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 685 H.C.: 93 Gr: 22 Pr: 30	

MARTES 26-ENE. -23-FEB.	
PURÉ DE ACELGAS	
ATÚN EN ADOBO	A
MENESTRA TRICOLOR	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 826 H.C.: 62 Gr: 41 Pr: 57	

MIÉRCOLES 27-ENE. -24-FEB.	
POTAJE CASERO	
PIZZA TROPICAL	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 739 H.C.: 73 Gr: 15 Pr: 25	

JUEVES 28-ENE. -25-FEB.	
ENSALADA DEL TIEMPO	
GARBANZOS CON COSTILLA	G
PAPAS A CUADROS	A
PAN	
NATILLAS	
Kcal: 879 H.C.: 96 Gr: 26 Pr: 39	

VIERNES 29-ENE. -26-FEB.	
CREMA DE CALABAZA	
CROQUETAS DE MERLUZA	Fr
ENSALADA DE PASTA	G
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 801 H.C.: 93 Gr: 66 Pr: 19	

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

