

MENÚ BASAL ESCOLAR SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2021. CEDES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Lentejas eco estofadas con jamón				Lazos integrales con atún y tomate				Hervido de judías verdes y patata				Sopa de verduras con garbanzos y estrellas				Arroz con pollo			
Tilapia con ajo y perejil con ensalada				Tortilla francesa con menestra				Salchichas de pollo frescas al horno				San Jacobo con ensalada				Merluza a la portuguesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria			
Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada			
E (kcal)	694	Líp (g)	11,8	E (kcal)	679	Líp (g)	20,1	E (kcal)	670	Líp (g)	32,5	E (kcal)	688	Líp (g)	20,5	E (kcal)	765	Líp (g)	18,6
HC (g)	83	Prot (g)	53,1	HC (g)	88,7	Prot (g)	26,9	HC (g)	64	Prot (g)	24,2	HC (g)	97,4	Prot (g)	21,5	HC (g)	100	Prot (g)	43,3
Recomendaciones cena: Crema de puerros y chuletas de cordero				Recomendaciones cena: Ensalada verde y lomo a la plancha				Recomendaciones cena: Pisto con arroz y huevo				Recomendaciones cena: Moje manchego y salmón al horno				Recomendaciones cena: Crema de calabaza y tortilla de york			
Sopa de ave con pasta maravilla				Judías pintas con arroz				Espirales con taquitos de pollo y verduras				Crema de calabacín eco				Lentejas con verduras			
Boquerón en tempura con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas verdes				Pechuga de pollo con salsa de manzana				Ventresca rebozada con ensalada				Cabezada de lomo a la jardinera con patatas fritas				Tortilla de patatas con ensalada de tomate y orégano			
Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada			
E (kcal)	672	Líp (g)	19,3	E (kcal)	719	Líp (g)	16,1	E (kcal)	760	Líp (g)	16,8	E (kcal)	753	Líp (g)	20,3	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4
HC (g)	71,9	Prot (g)	47,4	HC (g)	89,6	Prot (g)	41,6	HC (g)	104	Prot (g)	41,9	HC (g)	90,5	Prot (g)	43,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2
Recomendaciones cena: Alcachofas con taquitos de lomo				Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y lubina a la plancha				Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de atún				Recomendaciones cena: Sopa de ave con arroz y caballa al horno				Recomendaciones cena: Ensalada y pechuga de pavo a la plancha			
Arroz integral con salsa de tomate casera				Potaje de garbanzos eco con espinacas				Fideuá de carne				Judías pintas con arroz				Sopa de rape y merluza con pasta			
Bacalao en salsa zamorana con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria				Pollo al horno con champiñón				Merluza en salsa con ensalada				Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y espárragos				Hamburguesa natural mixta al horno			
Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada			
E (kcal)	671	Líp (g)	11,8	E (kcal)	706	Líp (g)	15,1	E (kcal)	708	Líp (g)	15,6	E (kcal)	630	Líp (g)	14,8	E (kcal)	613	Líp (g)	22
HC (g)	94,6	Prot (g)	40,4	HC (g)	93,8	Prot (g)	38,1	HC (g)	95,4	Prot (g)	39,8	HC (g)	84,4	Prot (g)	28	HC (g)	71,6	Prot (g)	36,9
Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y huevo escalfado				Recomendaciones cena: Crema de puerros y salmón al horno				Recomendaciones cena: Ensalada mixta y ternera a la plancha				Recomendaciones cena: Guisantes con jamón y dorada al horno				Recomendaciones cena: Crema de calabacín y tortilla de queso			
Lentejas guisadas con judías verdes y zanahoria				Macarrones con boloñesa de pollo				Sopa de verduras con garbanzos y pasta				Crema de verduras				Arroz tres delicias casero			
Lomo adobado al horno con ensalada				Tilapia con salsa de calabaza con ensalada de lechuga, tomate y pepino				Tortilla de patatas con tomate con orégano				Pollo con salteado campestre				Varitas de merluza con ensalada			
Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada				Pan blanco e integral y fruta de temporada			
E (kcal)	625	Líp (g)	11,4	E (kcal)	748	Líp (g)	14,5	E (kcal)	627	Líp (g)	17	E (kcal)	647	Líp (g)	16,5	E (kcal)	758	Líp (g)	23,6
HC (g)	77,6	Prot (g)	42,7	HC (g)	99,2	Prot (g)	48,8	HC (g)	88,6	Prot (g)	21,3	HC (g)	87,1	Prot (g)	27,9	HC (g)	101	Prot (g)	30,9
Recomendaciones cena: Berenjena rellena de verduras y atún				Recomendaciones cena: Ensalada con pavo, queso y frutos secos				Recomendaciones cena: Libros de lomo y jamón y tomate asado				Recomendaciones cena: Ensaladilla rusa y sardinas al horno				Recomendaciones cena: Tomate partido y tortilla de espinacas			

E: Energía
 Líp: Lípidos
 HC: Hidratos de Carbono
 Prot: Proteínas

Actualización: 06/09/2021

SEPTIEMBRE 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 1	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 2	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 3	27	28	29	30			

OCTUBRE 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 3					1	2	3
SEMANA 4	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 1	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 2	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 3	25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 1	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 2	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 3	22	23	24	25	26	27	28
SEMANA 4	29	30					

DICIEMBRE 2021							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4			1	2	3	4	5
SEMANA 1	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 2	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 3	20	21	22	23	24	25	26