

MENÚ BASAL ESCOLAR ENERO-ABRIL 2022. CEDES



		LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES						
SEMANA 1	Sopa de verduras con pasta maravilla				Garbanzos con judías verdes y calabaza				Macarrones con pollo y tomate				Puré de verduras				Lentejas eco con verduras			
	Lomo adobado al horno con ensalada				Tortilla francesa con ensalada				Merluza con salsa de verduras con ensalada				Cabezada de lomo al horno con patatas				Bacalao en salsa de verduras			
	Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada			
	E (kcal)	644	Líp (g)	13	E (kcal)	661	Líp (g)	19,9	E (kcal)	770	Líp (g)	21,1	E (kcal)	682	Líp (g)	17,9	E (kcal)	646	Líp (g)	15,1
	HC (g)	92,1	Prot (g)	32,4	HC (g)	82,1	Prot (g)	26,9	HC (g)	110	Prot (g)	30	HC (g)	84	Prot (g)	35	HC (g)	79,9	Prot (g)	38
Recomendaciones cena: Espinacas a la crema y boquerones fritos					Recomendaciones cena: Crema de puerros y ternera en salsa						Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y jamón al horno						Recomendaciones cena: Sopa de arroz y tortilla de atún			
SEMANA 2	Fideuá				Habichuelas con arroz				Macarrones con atún y tomate				Cocido				Crema de calabacín eco			
	Tilapia con ajo y perejil y ensalada				Tortilla de patatas con tomate y orégano				Jamoncitos con salteado de setas y ensalada				Varitas de merluza y ensalada				Salchichas de cerdo y ensalada			
	Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada			
	E (kcal)	682	Líp (g)	26	E (kcal)	645	Líp (g)	12,7	E (kcal)	777	Líp (g)	19,7	E (kcal)	761	Líp (g)	21,1	E (kcal)	726	Líp (g)	19
	HC (g)	70,6	Prot (g)	32,9	HC (g)	102	Prot (g)	22,1	HC (g)	107	Prot (g)	36	HC (g)	96,5	Prot (g)	39,6	HC (g)	91,5	Prot (g)	39,1
Recomendaciones cena: Alcachofas fritas y pechuga de pollo al horno					Recomendaciones cena: Sopa de pescado y chuletas de cordero a la plancha						Recomendaciones cena: Berenjena rellena de verduras y nueces						Recomendaciones cena: Arroz con tomate y huevo			
SEMANA 3	Arroz tres delicias con tomate				Sopa de verduras y ave con fideos				Lentejas eco con jamón y chorizo				Espirales con bacon y tomate				Potaje de garbanzos y espinacas			
	Boquerón en tempura y ensalada				Pechuga de pollo con salsa de manzana y ensalada.				Tortilla francesa con ensalada				Filete de merluza a la gallega con ensalada				Hamburguesa natural mixta en salsa de tomate			
	Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada			
	E (kcal)	698	Líp (g)	19	E (kcal)	663	Líp (g)	18,5	E (kcal)	657	Líp (g)	16	E (kcal)	795	Líp (g)	20,6	E (kcal)	765	Líp (g)	26
	HC (g)	93,1	Prot (g)	34,4	HC (g)	87,3	Prot (g)	29,2	HC (g)	83,7	Prot (g)	28,3	HC (g)	110	Prot (g)	35,3	HC (g)	93	Prot (g)	36,4
Recomendaciones cena: Sopa de pollo y tortilla de queso					Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y salmón a la naranja						Recomendaciones cena: Menestra con jamón y lubina al horno						Recomendaciones cena: Puré de verduras y chuletas de cerdo a la plancha			
SEMANA 4	Judías pintas con arroz				Puré de guisantes				Sopa de garbanzos con estrellas				Arroz con tomate				Lazos integrales a la boloñesa			
	Tortilla de patatas con tomate y orégano				Jamoncitos con salteado campestre y ensalada				Ventresca rebozada y ensalada				Albondigas a la jardinera con ensalada				Tilapia en salsa verde			
	Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada				Pan blanco / integral y fruta de temporada, lácteo			
	E (kcal)	672	Líp (g)	15,2	E (kcal)	630	Líp (g)	22,3	E (kcal)	631	Líp (g)	15	E (kcal)	702	Líp (g)	21,4	E (kcal)	784	Líp (g)	21,2
	HC (g)	93	Prot (g)	31	HC (g)	78,3	Prot (g)	22	HC (g)	83,7	Prot (g)	33,8	HC (g)	82,5	Prot (g)	35,7	HC (g)	103	Prot (g)	38,6
Recomendaciones cena: Hélices con atún y verduras					Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y calamares a la andaluza						Recomendaciones cena: Guisantes con cebolla y huevo escalfado						Recomendaciones cena: Cogollitos de lechuga con queso fresco y salmónete al horno			

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

Actualización: 27/12/2021

ENERO 2022							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	10	11	12	13	14	15	16
SEMANA 2	17	18	19	20	21	22	23
SEMANA 3	24	25	26	27	28	29	30
SEMANA 4	31						

FEBRERO 2022							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 1	28						

MARZO 2022							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 1	28	29	30	31			

ABRIL 2022							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1					1	2	3
SEMANA 2	4	5	6	7	8	9	10