

MENÚ BASAL ESCOLAR ABRIL-JUNIO 2022. CEDES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Patatas marinera	Lentejas con arroz y verduras	Crema de calabacín	Cocido	Lazos con atún y tomate
	Salchichas y ensalada	Merluza rebozada y ensalada	Pollo con champiñones	San Jacobo y ensalada	Tortilla francesa
	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) 642 Lip (g) 35,7 HC (g) 48,8 Prot (g) 27,5	E (kcal) 699 Lip (g) 18,4 HC (g) 89,5 Prot (g) 34,5	E (kcal) 629 Lip (g) 28,9 HC (g) 61,4 Prot (g) 25,1	E (kcal) 630 Lip (g) 20 HC (g) 83,7 Prot (g) 21,9	E (kcal) 621 Lip (g) 21,6 HC (g) 77,9 Prot (g) 21,9
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	
SEMANA 2	Arroz con tomate	Potaje de acelgas	Sopa de verduras	Espirales con taquitos de pollo y verduras	Arroz con habichuelas pintas
	Merluza a la vasca y ensalada	Hamburguesa y ensalada	Alitas de pollo y ensalada	Tilapia con ajo y perejil y ensalada	Tortilla de patatas y tomate con orégano
	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) 666 Lip (g) 26,4 HC (g) 92,8 Prot (g) 10,2	E (kcal) 612 Lip (g) 31,7 HC (g) 58,6 Prot (g) 37,3	E (kcal) 646 Lip (g) 24,2 HC (g) 69,5 Prot (g) 32	E (kcal) 678 Lip (g) 18,3 HC (g) 95,9 Prot (g) 25,6	E (kcal) 685 Lip (g) 22,1 HC (g) 96,4 Prot (g) 19,7
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	
SEMANA 3	Hervido de judías verdes y patata	Sopa de verduras con garbanzos y pasta	Paella de pollo	Fideuá de carne	Lentejas con verdura
	Merluza rebozada y ensalada	Cabezada de lomo a la jardinera con patatas fritas	Fogonero en salsa con verduras y ensalada	Tortilla francesa y ensalada	Pechuga de pollo con salsa de manzana
	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) 637 Lip (g) 23 HC (g) 72,8 Prot (g) 28,6	E (kcal) 685 Lip (g) 17,6 HC (g) 84 Prot (g) 39,9	E (kcal) 705 Lip (g) 15,5 HC (g) 98 Prot (g) 36,8	E (kcal) 646 Lip (g) 21,2 HC (g) 82,8 Prot (g) 25,9	E (kcal) 665 Lip (g) 16,6 HC (g) 78,1 Prot (g) 40,9
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	
SEMANA 4	Arroz con tomate	Guisado de magra	Crema de verduras	Judías pintas con arroz	Macarrones con boloñesa de pollo
	Lomo adobado en salsa ñora y ensalada	Varitas de merluza y ensalada	Pollo en salsa campestre	Tortilla de patatas y tomate con orégano	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) 689 Lip (g) 22,5 HC (g) 87,6 Prot (g) 28,5	E (kcal) 699 Lip (g) 32 HC (g) 68 Prot (g) 26	E (kcal) 644 Lip (g) 30,1 HC (g) 63,3 Prot (g) 24,3	E (kcal) 705 Lip (g) 17,5 HC (g) 95,1 Prot (g) 29,3	E (kcal) 682 Lip (g) 13,4 HC (g) 87,1 Prot (g) 45,9
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: Macarrones con verduras y salmón al horno		Recomendaciones cena: Arroz con tomate y huevo		Recomendaciones cena: Patatas al horno y sardinas con tomate	

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

Actualización: 25/04/2022

ABRIL 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 2	25	26	27	28	29	30	

JUNIO 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 3			1	2	3	4	5
SEMANA 4	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			

MAYO 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2							1
SEMANA 3	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 4	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 1	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 2	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 3	30	31					