




DIETA BASAL

CEIP LA JURADA
Marzo y Abril 2021

Aporte cal: 35-40% CDR




LUNES 01-MAR. -29-MAR. -26-ABR.	
POTAJE CASERO	
MACARRONES CON ATUN	 G
QUESO RALLADO	
PAN	
NATILLAS	
Kcal: 754 H.C.: 48 Gr: 19 Pr: 73	

MARTES 02-MAR. -30-MAR. -27-ABR.	
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
RAGUT DE TERNERA CON VERDURAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 730 H.C.: 79 Gr: 42 Pr: 44	

MIÉRCOLES 03-MAR. -31-MAR. -28-ABR.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
TORTILLA A LA CASERA	 A
ENSALADA CÉSAR	
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 767 H.C.: 58 Gr: 35 Pr: 42	



JUEVES 04-MAR. -01-ABR. -29-ABR.	
PURÉ DE 7 VERDURAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 758 H.C.: 77 Gr: 15 Pr: 26	


VIERNES 05-MAR. -02-ABR. -30-ABR.	
SOPA DE PICADILLO	
FOGONERO ENCEBOLLADO	 G
PAPAS AL VAPOR	A
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 718 H.C.: 102 Gr: 19 Pr: 41	

LUNES 08-MAR. -05-ABR.	
CREMA DE BUBANGO	
PAELLA VALENCIANA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 768 H.C.: 97 Gr: 10 Pr: 23	

MARTES 09-MAR. -06-ABR.	
RANCHO CANARIO	
PALITOS DE MERLUZA	 Fr
ENSALADA CARIBEÑA	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 774 H.C.: 86 Gr: 38 Pr: 41	

MIÉRCOLES 10-MAR. -07-ABR.	
PURE SUAVE DE BERROS	
PIZZA FANTASIA	 A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 787 H.C.: 109 Gr: 23 Pr: 33	

JUEVES 11-MAR. -08-ABR.	
SOPA DE PESCADO	
HAMBURGUESAS CON TOMATE	A
MENESTRA	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 812 H.C.: 74 Gr: 41 Pr: 19	



VIERNES 12-MAR. -09-ABR.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
ATÚN CON SALSA DE LIMÓN	 A
PAPAS MAJORERAS	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 783 H.C.: 74 Gr: 24 Pr: 32	

LUNES 15-MAR. -12-ABR.	
SOPA DE TERNERA	
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
PAPAS A LO POBRE	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 841 H.C.: 66 Gr: 56 Pr: 90	



MARTES 16-MAR. -13-ABR.	
CREMA DE CHAMPIÑONES	
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS CON VERDURAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 759 H.C.: 88 Gr: 20 Pr: 31	

MIÉRCOLES 17-MAR. -14-ABR.	
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS	
CROQUETAS DE ABADEJO	 Fr
ENSALADA GENOVESA	 G
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 711 H.C.: 86 Gr: 22 Pr: 47	

JUEVES 18-MAR. -15-ABR.	
POTAJE DE LENTEJAS	
TORTILLA ESPAÑOLA	 A
PAVO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 774 H.C.: 131 Gr: 14 Pr: 36	

VIERNES 19-MAR. -16-ABR.	
POTAJE DE HABICHUELAS	
CARBONERO AL MOJO PALMERO	 A
HORTALIZAS DE PRIMAVERA	A
PAN INTEGRAL	
PETIT SUISSE	
Kcal: 758 H.C.: 68 Gr: 46 Pr: 28	

LUNES 22-MAR. -19-ABR.	
CREMA DE CALABAZA	
CERDO ASADO AL ESTILO ORIENTAL	A
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 685 H.C.: 93 Gr: 22 Pr: 30	

MARTES 23-MAR. -20-ABR.	
POTAJE DE PRIMAVERA	
ARROZ DE MAR CON VERDURAS	 A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 826 H.C.: 62 Gr: 41 Pr: 57	

MIÉRCOLES 24-MAR. -21-ABR.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 739 H.C.: 73 Gr: 15 Pr: 25	

JUEVES 25-MAR. -22-ABR.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	 G
QUESO RALLADO	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 879 H.C.: 96 Gr: 26 Pr: 39	

VIERNES 26-MAR. -23-ABR.	
PURÉ DE HORTALIZAS	
EMPANADILLAS DE BONITO	 A
ENSALADA DE COLORES	
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

