

CEIP SANTA CATALINA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
V.R.	2 Sopa de letras Empanadillas de bonito con ensalada tropical Yogur Kcal 783 Hc 74 Lip 35 Pr 43	3 Potaje de lentejas Tacos de pollo al chilindrón con papas dado Fruta de temporada Kcal 769 Hc 79 Lip 37 Pr 30	4 Crema de zanahoria Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada Kcal 690 Hc 78 Lip 30 Pr 27	5 Sopa de pollo Pescado con mojo suave y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 708 Hc 67 Lip 28 Pr 47	6 Crema castellana Arroz a la milanesa Yogur Kcal 780 Hc 84 Lip 32 Pr 39
V.R.	9 Crema de brócoli y puerros Espirales con salsa de tomate y atún Fruta de temporada Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	10 Caldo de cilantro Crujientitos de pollo con ensalada mixta Yogur Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	11 Potaje de berros Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	12 Crema de calabaza Arroz con carne y verduras Fruta de temporada Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	13 Sopa de fideos y garbanzos Lomo en salsa de champiñones con papas emperejiladas Yogur Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18
V.R.	16 Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera con verduras y papas cuadro Yogur Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	17 Crema de puerros Códitos con salsa napolitana Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	18 Potaje de verduras y acelgas Pollo en pepitoria Fruta de temporada Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	19 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la romana con ensalada caprese Fruta de temporada Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	20 Crema de coliflor y zanahoria Arroz 4 estaciones Yogur Kcal 851 Hc 104 Lip 38 Pr 24
V.R.	23 Crema de berros Wok de fideos con hortalizas y carne Fruta de temporada Kcal 638 Hc 88 Lip 21 Pr 23	24 Sopa de fideos Tortilla española con ensalada variada Yogur Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	25 Potaje de espinacas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 718 Hc 55 Lip 42 Pr 30	26 Crema de verduras Estofado de carne con tomillo, zanahoria, habichuelas y papas Fruta de temporada Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo Kcal 818 Hc 87 Lip 34 Pr 41
V.R.	30 Sopa de pepitas y garbanzos Croquetas caseras con ensalada reina Yogur Kcal 749 Hc 63 Lip 35 Pr 45				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

M.R.: meriendas/ Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

CEIP SANTA CATALINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa de letras Pescado empanado con ensalada tropical Yogur	3 Potaje de lentejas Tacos de pollo al chilindrón con papas dado Fruta de temporada	4 Crema de zanahoria Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de pollo Pescado con mojo suave y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Crema castellana Arroz a la milanesa Yogur
9 Crema de brócoli y puerros Espirales con salsa de tomate y jamón Fruta de temporada	10 Caldo de cilantro Crujientitos de pollo con ensalada mixta Yogur	11 Potaje de berros Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	12 Crema de calabaza Arroz con carne y verduras Fruta de temporada	13 Sopa de fideos y garbanzos Lomo en salsa de champiñones con papas emperejiladas Yogur
16 Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera con verduras y papas cuadro Yogur	17 Crema de puerros Códitos con salsa napolitana Fruta de temporada	18 Potaje de verduras y acelgas Pollo en pepitoria Fruta de temporada	19 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la romana con ensalada caprese Fruta de temporada	20 Crema de coliflor y zanahoria Arroz 4 estaciones Yogur
23 Crema de berros Wok de fideos con hortalizas y carne Fruta de temporada	24 Sopa de fideos Tortilla española con ensalada variada Yogur	25 Potaje de espinacas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada	26 Crema de verduras Estofado de carne con tomillo, zanahoria, habichuelas y papas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Sopa de pepitas y garbanzos Croquetas caseras con ensalada reina Yogur				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

M.R.: meriendas/ Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

CEIP SANTA CATALINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa de letras Hamburguesa a la plancha con ensalada tropical Yogur	3 Potaje de lentejas Tacos de pollo al chilindrón con papas dado Fruta de temporada	4 Crema de zanahoria Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de pollo Lomo adobado con papas sancochadas Fruta de temporada	6 Crema castellana Arroz a la milanesa Yogur
9 Crema de brócoli y puerros Espirales con salsa de tomate y jamón Fruta de temporada	10 Caldo de cilantro Crujientitos de pollo con ensalada mixta Yogur	11 Potaje de berros Pollo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	12 Crema de calabaza Arroz con carne y verduras Fruta de temporada	13 Sopa de fideos y garbanzos Lomo en salsa de champiñones con papas emperejiladas Yogur
16 Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera con verduras y papas cuadro Yogur	17 Crema de puerros Códitos con salsa napolitana Fruta de temporada	18 Potaje de verduras y acelgas Pollo en pepitoria Fruta de temporada	19 Caldo de judías, fideos y papas Hamburguesa a la plancha con ensalada caprese Fruta de temporada	20 Crema de coliflor y zanahoria Arroz 4 estaciones Yogur
23 Crema de berros Wok de fideos con hortalizas y carne Fruta de temporada	24 Sopa de fideos Tortilla española con ensalada variada Yogur	25 Potaje de espinacas Cerdo en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada	26 Crema de verduras Estofado de carne con tomillo, zanahoria, habichuelas y papas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Sopa de pepitas y garbanzos Croquetas caseras con ensalada reina Yogur				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

M.R.: meriendas/ Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

CEIP SANTA CATALINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa de letras Empanadillas de bonito con ensalada tropical Yogur	3 Potaje de lentejas Tacos de pollo al chilindrón con papas dado Fruta de temporada	4 Crema de zanahoria Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de pollo Pescado con mojo suave y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Crema castellana Arroz a la milanesa Yogur
9 Crema de brócoli y puerros Espirales con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	10 Caldo de cilantro Crujientitos de pollo con ensalada mixta Yogur	11 Potaje de berros Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	12 Crema de calabaza Arroz con carne y verduras Fruta de temporada	13 Sopa de fideos y garbanzos Lomo en salsa de champiñones con papas emperejiladas Yogur
16 Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera con verduras y papas cuadro Yogur	17 Crema de puerros Códitos con salsa napolitana Fruta de temporada	18 Potaje de verduras y acelgas Pollo en pepitoria Fruta de temporada	19 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la romana con ensalada caprese Fruta de temporada	20 Crema de coliflor y zanahoria Arroz 4 estaciones Yogur
23 Crema de berros Wok de fideos con hortalizas y carne Fruta de temporada	24 Sopa de fideos Tortilla española con ensalada variada Yogur	25 Potaje de espinacas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada	26 Crema de verduras Estofado de carne con tomillo, zanahoria, habichuelas y papas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Sopa de pepitas y garbanzos Croquetas caseras con ensalada reina Yogur				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

M.R.: meriendas/ Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

CEIP SANTA CATALINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa de letras Empanadillas de bonito con ensalada tropical Yogur	3 Potaje de lentejas Tacos de pollo al chilindrón con papas dado Fruta de temporada	4 Crema de zanahoria Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de pollo Pescado con mojo suave y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Crema castellana Arroz a la milanesa Yogur
9 Crema de brócoli y puerros Espirales con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	10 Caldo de cilantro Crujientitos de pollo con ensalada mixta Yogur	11 Potaje de berros Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	12 Crema de calabaza Arroz con carne y verduras Fruta de temporada	13 Sopa de fideos y garbanzos Pollo en salsa de champiñones con papas emperejiladas Yogur
16 Sopa de estrellitas Albóndigas de pollo a la jardinera con verduras y papas cuadro Yogur	17 Crema de puerros Coditos con salsa napolitana s/jamón Fruta de temporada	18 Potaje de verduras y acelgas Pollo en pepitoria Fruta de temporada	19 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la romana con ensalada caprese Fruta de temporada	20 Crema de coliflor y zanahoria Arroz 4 estaciones s/jamón Yogur
23 Crema de berros Wok de fideos con hortalizas y carne s/cerdo Fruta de temporada	24 Sopa de fideos Tortilla española con ensalada variada Yogur	25 Potaje de espinacas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada	26 Crema de verduras Estofado de carne con tomillo, zanahoria, habichuelas y papas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Sopa de pepitas y garbanzos Croquetas caseras con ensalada reina s/jamón Yogur				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

M.R.: meriendas/ Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Sopa de letras	x													
Potaje de lentejas														
Crema de zanahoria														
Sopa de pollo	x													
Crema castellana														
Crema de brócoli y puerros														
Caldo cilantro														
Potaje de berros														
Crema de calabaza														
Sopa de fideos y garbanzos	x													
Sopa de estrellitas	x													
Crema de puerros														
Potaje de verduras y acelgas														
Caldo de judías, fideos y papas														
Crema de coliflor y zanahoria														
Crema de berros														
Sopa de fideos	x													
Potaje de espinacas														
Crema de verduras														
Sopa de verduras	x													
Sopa de pepitas y garbanzos	x													
Empanadillas de bonito	x		x	x										
Ensalada tropical														x
Pollo al chilindrón con papas dado														x
Macarrones a la boloñesa	x													
Pescado con mojo suave y papas sanc.	x			x										x
Arroz a la milanesa														
Espirales con tomate y atún	x			x										
Crujientitos de pollo	x		x											
Ensalada mixta				x										x
Pescado a la portuguesa con papas sanc.				x										x
Arroz con carne y verduras														

x: lo contiene ; o: puede contenerlo

