

LUNES



VACACIONES

**9** Crema de zanahoria  
Hamburguesa al  
horno en salsa con  
patatas  
Yogur  
Hidra. car.: 82g Proteínas:27g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

**16** Lentejas con verduras  
Cinta de lomo con  
ensalada del tiempo  
Natillas  
Hidra. car.: 89g Proteínas:45g  
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

**23** Arroz a la cubana  
Varitas de pescado  
con ensalada verde  
Yogur  
Hidra. car.: 68g Proteínas:49g  
Grasas: 22g - Kcalorías: 656

**30** Sopa de picadillo  
Tortilla de patata  
y calabacín con  
ensalada del tiempo  
Actimel  
Hidra. car.: 81g Proteínas:25g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

MARTES



VACACIONES

**10** Judías blancas  
Tortilla de patata con  
ensalada de colores  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 109g Proteínas:27g  
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

**17** Espaguetis  
gratinados  
Tortilla de espinacas  
con tomate natural  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 121g Proteínas:22g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

**24** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 111g Proteínas:31g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

MIÉRCOLES



VACACIONES

**11** Patatas con magro  
Merluza romana con  
ensalada verde  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 96g Proteínas:27g  
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

**18** Crema de verduras  
Lacón al horno con  
patata cocida  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 81g Proteínas:26g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

**25** Crema de puerro  
Filete de pollo con  
patatas  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 109g Proteínas:25g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 737

JUEVES



VACACIONES

**12** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 111g Proteínas:31g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

**19** Alubias blancas  
estofadas  
Pollo en salsa  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 82g Proteínas:36g  
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

**26** Marmitako vasco  
Huevos con bechamel  
y ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 107g Proteínas:24g  
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

VIERNES



VACACIONES

**13** Arroz con pollo  
Huevos con  
bechamel y ensalada  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 106g Proteínas:51g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 833

**20** Arroz a la milanesa  
Filete de merluza  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 126g Proteínas:23g  
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

**27** Lentejas estofadas  
Croquetas y  
empanadillas con  
lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Hidra. car.: 121g Proteínas:47g  
Grasas: 26g - Kcalorías: 879



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Holidays
- 2 **M** - Holidays
- 3 **X** - Holidays
- 4 **J** - Holidays
- 5 **V** - Holidays

---

- 9 **L** - Carrot Cream - Hamburger in sause con potatoes- Yogurt
- 10 **M** - White bean with vegetables- Boiled potatoes omelette with colour salad - Fruit
- 11 **X** -Stew potatoes with pork - Hake in batter with green salad - Fruit
- 12 **J** - Soup and full cook - Fruit
- 13 **V** - Rice with chicken - Eggs with bechamel - Fruit

---

- 16 **L** - Lentils with vegetables - Loin tape with salad of time - Custard
- 17 **M** - Gratinated spaguetti- Spinach omelette with natural tomato - Fruit
- 18 **X** - Vegetable cream - Ham roast with potatoes - Fruit
- 19 **J** - White bean with vegetables - Chicken in sauce - Fruit
- 20 **V** - Milanese rice - Hake with colour salad - Fruit

---

- 23 **L** - White rice with tomato sauce - Fish wands with green salad - Yogurt
- 24 **M** - Soup and full cook - Fruit
- 25 **X** -Leek cream - Chicken with potatoes - Fruit
- 26 **J** - Stewed lentils - Croquettes and dumplings with lettuce and tomato salad - Fruit
- 27 **V** - Pinto bean stew- Orange salmon with rice - Fruit

---

- 30 **L** -Hash soup - Potato omelette with zucchini - and season salad - Liquid yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

### BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



## CEIP VALDEPALITOS

Descarga este menú en: [www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes

Usuario: valdepalitos Contraseña: ys15j4



Septiembre 2019