



CEIP. LAS CULTURAS

MAYO 2012

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA
LACTEO
PAN

650 Kcal.
P: 19 H:44 L:34 G:9

3

MACARRONES CON ATUN
FIGURITAS DE MERLUZA
ENSALADA
FRUTA
PAN

664 Kcal.
P: 13,49 H:53,37 L:30,23 G:4,30

4

CREMA DE CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO
CON PATATAS
ENSALADA
FRUTA
PAN

804 Kcal.
P: 20 H:39 L: 41 G:10

7

OLLETA ALICANTINA
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA
FRUTA
PAN

730,3 Kcal.
P: 14 H:50 L: 36 G:7

8

ESPAGUETIS BOLOÑESA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA
FRUTA
PAN

640 Kcal.
P: 14,50 H:50,56 L:32,20 G:7,64

9

ARROZ CON MAGRA
PESCADO AL HORNO
ENSALADA
LACTEO
PAN

550 Kcal.
P: 20,07 H:48,65 L:30,27 G:8,02

10

SOPA DE C OCIDO
COCIDO COMPLETO
ENSALADA
FRUTA
PAN

761,2 Kcal.
P: 15H:38 L: 47 G:12

11 JORNADA

SEVILLANA
SOPA DE PICADILLO
FRITURA DE PESCADO
ENSALADA
PROFITEROLES CON
CHOCOLATE
PAN

14

ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT
AL HORNO
ENSALADA
FRUTA
PAN

755 Kcal.
P: 11,02 H:46,25 L:41,01G:9,61

15

FIDEUA DE PESCADO
ENTREMESES CALIENTES
ENSALADA
FRUTA
PAN

780 Kcal.
P: 11,59 H:47,03 L: 38,77 G:5,85

16

CREMA DE GARBANZOS Y
VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
ENSALADA
LACTEO
PAN

525 Kcal.
P: 16,84 H:55,70 L:34,51G:6,31

17

SOPA DE AVE CON
ESTRELLITAS
HAMBURGUESAS
COMPLETA
ENSALADA
FRUTA
PAN

475 Kcal.
P: 15,66 H:52,97 L:28,80 G:5,99

18

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
ENSALADA
FRUTA
PAN

560 Kcal.
P: 17,79 H:46 L: 30,54 G :5,16

21

CREMA ZANAHORIAA
ALBONDIGAS JARDINERA
CON PATATAS FRITAS
ENSALADA
FRUTA
PAN

518 Kcal.
P: 11,74 H:55,68 L:27,80 G:6,78

22

ENSALADA DE PASTA
GALLO A LA ANDALUZA
ENSALADA
PAN

556 Kcal.
P: 14,46 H:54,60 L:28 G:4,10

23

LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO
ENSALADA
LACTEO
PAN

691 Kcal.
P:16,09 H:45,15 L:34,65 G:8,18

24

PAELLA DE POLLO CON
VERDURAS
FIGURITAS DE PESCADO
ENSALADA
FRUTA
PAN

721Kcal.
P:11,87 H:52,15 L:33,95 G:5,22

25

SOPA DE PESCADO
TERNERA JARDINERA
ENSALADA
FRUTA
PAN

552 Kcal.
P: 15 H:42,68 L:21,68 G :3,96

28

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA CON ATUN
ENSALADA
FRUTA
PAN

641 Kcal.
P: 14,98 H:50,67L: 31,59 G:6,89

29

ENSALADILLA RUSA
ALBONDIGAS EN SALSA
CON PATATAS DADO
ENSALADA
FRUTA
PAN

730,2 Kcal.
P: 14 H:35 L: 51 G :14

30

CREMA DE VERDURAS
ENTREMESES CALIENTES
ENSALADA
LACTEO
PAN

545 Kcal.
P: 10,50 H:50,13 L:36,83 G:8,50

31 FIESTA DEL
AGUA

SOPA DE AVE
PIZZA
ENSALADA
HELADO SORPRESA
PAN



Nuestra empresa apuesta a conseguir el pescado que crea a ser
reservando todo a precio fijo, organizado el 8 B. 1426/2006

Completa tu alimentación diaria con:

Desayunos

LÁCTEOS

Leche, Yogur, Queso

CEREALES

Pan, galletas, cereales de desayuno

FRUTAS

Esporádicamente en forma de zumo

Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

Meriendas

LÁCTEOS Y/O FRUTAS

Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

CEREALES

Pan, Cereales, Galletas

PAN CON

Alternar:

Embutidos, Chocolate, Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

Cenas

HIDRATOS DE CARBONO

Féculas, cereales,

PROTEÍNAS

Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

VITAMINAS Y MINERALES

Frutas, verduras y hortalizas

PAN Y AGUA

¿Qué cenamos hoy?

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 FESTIVO

2 Patata
Pescado
Fruta/ Pan

3 Verdura
Carne
Lácteo / Pan

4 Pasta
Carne
Fruta/ Pan

7 Verdura
Pescado
Lácteo / Pan

8 Ensalada
Pescado
Lácteo / Pan

9 Verdura
Carne
Fruta/ Pan

10 Arroz
Pollo
Lácteo / Pan

11 JORNADA SEVILLANA

14 Verdura
Pescado
Lácteo/ Pan

15 Ensalada
Carne
Fruta / Pan

16 Pasta
Pescado
Fruta/ Pan

17 Ensalada
Pescado
Lácteo / Pan

18 Verdura
Pollo
Fruta/ Pan

21 Pasta
Pescado
Fruta/ Pan

22 Pasta
Huevo
Fruta/ Pan

23 Verdura
Pollo
Fruta / Pan

24 Patata
Carne
Fruta/ Pan

25 Verdura
Pescado
Lácteo/ Pan

28 Ensalada
Pescado
Fruta/ Pan

29 Verdura
Pollo
Lácteo/ Pan

30 Pasta
Pescado
Fruta/ Pan

31 FIESTA DEL AGUA

"Siempre llevo agua conmigo"

Ya llega el buen tiempo y el calor. Después de clase y los fines de semana pasarás más tiempo en el exterior jugando y disfrutando del buen tiempo. Para estas ocasiones procura tener agua cerca ya que el aumento de actividad te hará sudar más y por tanto tener más sensación de sed. Intenta no beber refrescos azucarados ya que suelen producir el efecto contrario. Bebe agua fresca siempre que quieras y verás cómo puedes seguir jugando y moviéndote sin problema. Te lo dice Stency que de eso sabe un montón.

Este curso un...
¡¡O en salud!!



Eurest Colectividades, S.L.
empresa certificada por



www.compass-group.es

