

**CURSO
'24/25**

**CEIP
XXXXX**

**RUMBO
AL PLANETA
TIERRA**

**COLECTIVIDADES
antonia
navarro**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

- Ensalada campestre
- Espaguetis integrales con caballa
- Pan integral
- Fruta de temporada

- Ensalada César
- Lentejas con arroz
- Pan blanco
- Fruta de temporada

- Ensalada arcoiris
- Estofado de ternera
- Pan integral
- Fruta de temporada

- Ensalada de pepino
- Cocido completo
- Pan blanco
- Fruta de temporada

- Ensalada con queso fresco
- Guiso de fogonero
- Pan integral
- Fruta de temporada

Valores Nutricionales

Kcal: 619 (31%)
HC: 75 g (50%)
Prot: 24 g (16%)
Grasa: 23 g (34%)
Fibra: 10 g

Kcal: 645 (32%)
HC: 79 g (51%)
Prot: 26 g (17%)
Grasa: 23g (32%)
Fibra: 13 g

Kcal: 642 (32%)
HC: 75 g (49%)
Prot: 27 g (18%)
Grasa: 23 g (33%)
Fibra: 13 g

Kcal: 660(32%)
HC: 79 g (50%)
Prot: 30 g (19%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 15 g

Kcal: 671 (33%)
HC: 82 g (51%)
Prot: 29 g (18%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 13 g

SEMANA 2

- Ensalada campesina
- Lentejas estofadas con codillo de jamón
- Pan blanco
- Fruta de temporada

- Ensalada con brócoli
- Tallarines boloñesa
- Pan integral
- Fruta de temporada

- Ensalada Toscana
- Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao
- Pan blanco
- Fruta de temporada

- Tomate partido con pepino
- Asado de pollo con patatas y verduras
- Pan integral
- Fruta de temporada

- Ensalada de huevo
- Arroz con salchicha
- Pan blanco
- Fruta de temporada

Valores Nutricionales

Kcal: 679 (33%)
HC: 87 g (53%)
Prot: 30 g(18%)
Grasa: 21 g (29%)
Fibra: 15 g

Kcal: 625 g (32%)
HC: 81 g (52%)
Prot: 28 g (18%)
Grasa: 19 g (30%)
Fibra:11 g

Kcal: 627 (34%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 23 g (20%)
Grasa: 20 g (32%)
Fibra: 18 g

Kcal: 689 (34%)
HC: 78 g (47%)
Prot: 34 g (20%)
Grasa: 24 g (33%)
Fibra: 12 g

Kcal: 630 (31%)
HC: 77 g (50%)
Prot: 25 g (16%)
Grasa: 23 g (34%)
Fibra: 8 g

SEMANA 3

- Ensalada arcoiris
- Espaguetis boloñesa
- Pan blanco
- Fruta de temporada

- Ensalada de pollo
- Lentejas estofadas con verduras
- Pan integral
- Fruta de temporada

- Ensalada de pasta
- Asado de merluza con patatas
- Pan blanco
- Fruta de temporada

- Crema de verduras
- Hamburguesa completa
- Pan integral
- Fruta de temporada

- Ensalada yorkera
- Sopa con garbanzos y albóndigas
- Pan blanco
- Fruta de temporada

Valores Nutricionales

Kcal: 633 (32%)
HC: 76 g (50%)
Prot: 28 g (18%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 15 g

Kcal: 660 (33%)
HC: 81 g (51%)
Prot: 28 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 10 g

Kcal: 679 (31%)
HC: 879 g (54%)
Prot: 32 g (15%)
Grasa: 23 g (31%)
Fibra: 18 g

Kcal: 682(34%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 31 g(19%)
Grasa: 24 g(33%)
Fibra:12 g

Kcal: 654 (33%)
HC: 77 g (53%)
Prot: 23 g (18%)
Grasa: 24 g (29%)
Fibra: 14 g

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate Partido con queso fresco Arroz con pollo Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Lentejas con verduras y magra Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mediterránea Guiso de aletría con bacalao Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Rollito de york con verduras Potaje de garbanzos con espinacas y huevo Pan integral Fruta de temporada

Valores
Nutricionales

Kcal: 656 (31%)
HC: 78 g (51%)
Prot: 31 g (17%)
Grasa: 23 g (32%)
Fibra: 15 g

Kcal: 614 (33%)
HC: 77 g (49%)
Prot: 25 g (19%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 7 g

Kcal: 637 (32%)
HC: 79 g (49%)
Prot: 30 g (19%)
Grasa: 22 g (32%)
Fibra: 14 g

Kcal: 646 (32%)
HC: 83 g (53%)
Prot: 27 g (17%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 11 g

Kcal: 665 (33%)
HC: 77 g (49%)
Prot: 31 g (19%)
Grasa: 22 g (32%)
Fibra: 18 g

SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa Lentejas con arroz y chorizo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino Asado de pollo murciano Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo Arroz y habichuelas Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Fideuá con pescado y marisco Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada tropical Guiso de pavo con champiñones Pan blanco Fruta de temporada
-----------------	--	---	---	---	--

Valores
Nutricionales

Kcal: 613 (31%)
HC: 73 g (50%)
Prot: 27 g (18%)
Grasa: 21 g (32%)
Fibra: 12 g

Kcal: 690 (34%)
HC: 86 g (51%)
Prot: 27 g (16%)
Grasa: 24 g (33%)
Fibra: 11 g

Kcal: 645 (32%)
HC: 86 g (55%)
Prot: 23 g (15%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 17 g

Kcal: 682 (34%)
HC: 82 g (50%)
Prot: 32 g (19%)
Grasa: 22 g (31%)
Fibra: 14 g

Kcal: 670 (33%)
HC: 84 g (52%)
Prot: 29 g (18%)
Grasa: 21 g (29%)
Fibra: 13 g

SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Toscana Habichuelas estofadas con chorizo Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Macarrones integrales con caballa y verduras Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada arcoiris Guiso de aletría con merluza Pan blanco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con aceitunas Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con huevo Olla gitana Pan blanco Fruta de temporada
-----------------	---	---	---	---	---

Valores
Nutricionales

Kcal: 658 (33%)
HC: 85 g (53%)
Prot: 26 g (17%)
Grasa: 21 g (30%)
Fibra: 22 g

Kcal: 635 (32%)
HC: 77 g (50%)
Prot: 27 g (17%)
Grasa: 23 g (33%)
Fibra: 10 g

Kcal: 694 (31%)
HC: 80 g (48%)
Prot: 32 g (19%)
Grasa: 25 g (33%)
Fibra: 7 g

Kcal: 663 (33%)
HC: 90 g (55%)
Prot: 27 g (28%)
Grasa: 20 g (17%)
Fibra: 12 g

Kcal: 676 (34%)
HC: 81 g (51%)
Prot: 25 g (15%)
Grasa: 24 g (34%)
Fibra: 20 g

CALENDARIO ESCOLAR DEL MENÚ

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	2	3	4	5	6	7	8
S2	9	10	11	12	13	14	15
S3	16	17	18	19	20	21	22
S4	23	24	25	26	27	28	29
S5	30	1	2	3	4	5	6

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S5	30	1	2	3	4	5	6
S6	7	8	9	10	11	12	13
S1	14	15	16	17	18	19	20
S2	21	22	23	24	25	26	27
S3	28	29	30	31	1	2	3

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S3	28	29	30	31	1	2	3
S4	4	5	6	7	8	9	10
S5	11	12	13	14	15	16	17
S6	18	19	20	21	22	23	24
S1	25	26	27	28	29	30	1

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2	2	3	4	5	6	7	8
S3	9	10	11	12	13	14	15
S4	16	17	18	19	20	21	22
S5	23	24	25	26	27	28	29
S6	30	31	1	2	3	4	5

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	30	31	1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	13	14	15	16	17	18	19
S3	20	21	22	23	24	25	26
S4	27	28	29	30	31	1	2

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	1	2

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S3	3	4	5	6	7	8	10
S4	10	11	12	13	14	15	16
S5	17	18	19	20	21	22	23
S6	24	25	26	27	28	29	30
S1	31	1	2	3	4	5	6

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S1	31	1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30	1	2	3	4

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	28	29	30	1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29	30	31	1

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	2	3	4	5	6	7	8
S5	9	10	11	12	13	14	15
S6	16	17	18	19	20	21	22
S1	23	24	25	26	27	28	29
S2	30						