

Colegio CEIP Gran Canaria

Septiembre 2023

MENÚ BASAL



Viernes

1			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

4			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

5			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

6			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

7			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

8			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

11			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos

12			
1º. Crema de verduras			
2º. Macarrones boloñesa			
Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
573	20	101	9

13			
1º Potaje de lentejas			
2º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce			
Fruta/Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
536	23	100	6

14			
1º. Puré de espinacas			
2º. Pollo al laurel y ensalada con maíz dulce			
Fruta/ Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
468	31	51	15

15			
1º. Judías, papas y fideos			
2º. Fogonero al horno con menestra de verduras			
Yogur/ Pan integral			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
616	28	82	20

18			
1º. Crema de guisantes con crujiente de bacon			
2º. Espirales salsa aurora			
Fruta/ Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
608	15	85	13

19			
1º. Sopa Juliana			
2º. Tortilla paisana con ensalada mixta			
Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
549	29	63	20

20			
1º. Moros y Cristianos			
2º. Merluza a la riojana con salteado de verduras			
Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
634	33	86	14

21			
1º. Puré de zanahoria			
2º. Jamoncito de pollo al horno con ensalada mixta			
Fruta/ Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
644	39	60	27

22			
1º. Potaje de berros			
2º. Pizza de jamón y atun			
Yogur/ Pan integral			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
506	21	70	15

25			
1º. Rancho canario			
2º. Pollo en adobo con ensalada tropical			
Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
571	43	62	17

26			
1º. Potaje de acelgas			
2º. Tallarines napolitana con albahaca y huevo			
Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
503	14	92	8

27			
1º. Crema bretona			
2º. Churros de pescado con ensalada de col y remolacha			
Fruta/ Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
653	22	79	28

28			
1º. Sopa de pollo con hierba buena			
2º. Estofado de verduras con papas			
Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
633	34	32	42

29			
1º. Crema de calabacín			
2º. Paella mediterranea tradicional			
Yogur/ Pan integral			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
460	18	76	9

Sugerencias para la cena:

Si comes ...	
Verduras + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Legumbres + Huevo	Carne
Carne	Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne
Carne	Pescado

Debes cenar ...	
Pasta o arroz + Carne	Pescado
Carne	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Carne	Huevo
Verduras + Carne	Pescado
Carne	Huevo

Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo, azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

¿SABÍAS QUE...?

...La dieta mediterránea representa un estilo de vida que engloba elementos culturales junto con un determinado patrón alimentario. Se caracteriza por dar prioridad a los alimentos frescos, locales y estacionales, acompañado de la socialización en las comidas y una actividad física regular. Los protagonistas son los vegetales, el aceite de oliva y el consumo de pescado.






www.albie.es

