

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2022-2023 → LA ESCUELITA 6-12 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>SEMANA 1</u>					
<u>SEMANA 2</u>					
<u>SEMANA 3</u>		<u>Primero:</u> Puré de calabaza, lenguado , zanahoria y cebolla. <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Puré de patata , ternera , calabacín y cebolla. <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Puré de champiñones, caldo de verduras, patata y pollo . <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de patata , guisantes y merluza . <u>Postre:</u> Fruta
<u>SEMANA 4</u>	<u>Primero:</u> Puré de patata , verduras y merluza . <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Triturado de arroz con pollo a la naranja. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Crema de leche, espárragos, zanahoria y pavo . <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de merluza con patatas y zanahoria. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de champiñones, cebolla, patata y ternera . <u>Postre:</u> Fruta
<u>SEMANA 5</u>	<u>Primero:</u> Puré de estrellitas , verduras y pollo . <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de legumbres , zanahorias y puerro. <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Triturado de arroz con zanahorias y pollo . <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de calabaza, puerro, patata y ternera . <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Puré de puerro, brócoli, patata y mero . <u>Postre:</u> Yogur

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2022-2023 → LA ESCUELITA 12-24 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>SEMANA 1</u>					
<u>SEMANA 2</u>					
<u>SEMANA 3</u>		<u>Primero:</u> Pasta integral a la boloñesa. <u>Segundo:</u> Tortilla a la francesa. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Arroz con tomate. <u>Segundo:</u> Albóndigas estofadas con verduras. <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Puré de calabacín. <u>Segundo:</u> Pollo con tomate trinchado <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Lentejas con verduras y jamón serrano. <u>Segundo:</u> Huevo cocido con pechuga de pavo. <u>Postre:</u> Fruta
<u>SEMANA 4</u>	<u>Primero:</u> Sopa de verduras y estrellitas. <u>Segundo:</u> Merluza con pisto de verduras. <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Paella de verdura, magro y garbanzos <u>Segundo:</u> Pechuga de pavo y quesitos <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Pasta integral con tomate casero y huevo cocido. <u>Segundo:</u> Ensalada de maíz y queso fresco. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de verduras <u>Segundo:</u> Ragú de pollo. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de legumbres <u>Segundo:</u> Pollo al horno con patatas. <u>Postre:</u> Fruta
<u>SEMANA 5</u>	<u>Primero:</u> Sopa de fideos, verduras y pollo. <u>Segundo:</u> Pizza casera con guarnición de ensalada. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Jamón y queso <u>Segundo:</u> Lentejas con verduras y hortalizas <u>Postre:</u> Yogur	<u>Primero:</u> Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas). <u>Segundo:</u> Paella de magro con verduras. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Puré de calabaza. <u>Segundo:</u> Pechuga de pollo empanada al horno. <u>Postre:</u> Fruta	<u>Primero:</u> Pasta integral con tomate casero. <u>Segundo:</u> Merluza al horno con patata, guisantes, cebolla. <u>Postre:</u> Fruta

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent (CV01421), Dietista-Nutricionista titulado por la Universidad de Alicante y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia.

MENÚ ESCOLAR CEBAT SEPTIEMBRE 2022-2023 → INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>SEMANA 1</u>					
<u>SEMANA 2</u>					
<u>SEMANA 3</u>		<p><u>Primero:</u> Pasta integral a la boloñesa. <u>Segundo:</u> Tortilla a la francesa. <u>Postre:</u> Fruta 560kcal / 72g HC / 24g Prot / 19g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Arroz con tomate. <u>Segundo:</u> Albóndigas estofadas con verduras. <u>Postre:</u> Fruta 612kcal / 64g HC / 28g Prot / 27g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de calabacín. <u>Segundo:</u> Pollo con tomate trinchado <u>Postre:</u> Yogur 534kcal / 73g HC / 30g Prot / 14g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Lentejas con verduras y jamón serrano. <u>Segundo:</u> Huevo cocido con pechuga de pavo. <u>Postre:</u> Fruta 496kcal / 61g HC / 26g Prot / 16g Lip</p>
<u>SEMANA 4</u>	<p><u>Primero:</u> Sopa de verduras y estrellitas. <u>Segundo:</u> Merluza con pisto de verduras. <u>Postre:</u> Yogur 555kcal / 73g HC / 32g Prot / 14g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Paella de verdura, magro y garbanzos <u>Segundo:</u> Pechuga de pavo y quesitos <u>Postre:</u> Fruta 620kcal / 95g HC / 30g Prot / 13g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Pasta integral con tomate casero y huevo cocido. <u>Segundo:</u> Ensalada de maíz y queso fresco. <u>Postre:</u> Fruta 531kcal / 77g HC / 20g Prot / 15g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de verduras <u>Segundo:</u> Ragú de pollo. <u>Postre:</u> Fruta 502kcal / 66g HC / 27g Prot / 14g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de legumbres <u>Segundo:</u> Pollo al horno con patatas. <u>Postre:</u> Fruta 628kcal / 90g HC / 35g Prot / 15g Lip</p>
<u>SEMANA 5</u>	<p><u>Primero:</u> Sopa de fideos, verduras y pollo. <u>Segundo:</u> Pizza casera con guarnición de ensalada. <u>Postre:</u> Fruta 549kcal / 91g HC / 20g Prot / 11g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Jamón y queso. <u>Segundo:</u> Lentejas con verduras y hortalizas <u>Postre:</u> Yogur 560kcal / 60g HC / 33g Prot / 21g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas). <u>Segundo:</u> Paella de magro con verduras. <u>Postre:</u> Fruta 579kcal / 71g HC / 33g Prot / 18g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de calabaza. <u>Segundo:</u> Pechuga de pollo empanada al horno. <u>Postre:</u> Fruta 512kcal / 68g HC / 36g Prot / 11g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Pasta integral con tomate casero. <u>Segundo:</u> Merluza al horno con patata, guisantes, cebolla. <u>Postre:</u> Fruta 629kcal / 80g HC / 37g Prot / 17g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT SEPTIEMBRE 2022-2022 → PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>SEMANA 1</u>					
<u>SEMANA 2</u>					
<u>SEMANA 3</u>		<p><u>Primero:</u> Pasta integral a la boloñesa. <u>Segundo:</u> Tortilla a la francesa. <u>Postre:</u> Fruta 726kcal / 88g HC / 36g Prot / 25g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada de arroz <u>Segundo:</u> Albóndigas estofadas y verdura. <u>Postre:</u> Fruta 682kcal / 89g HC / 36g Prot / 20g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de Calabacín <u>Segundo:</u> Wraps de pollo con lechuga y tomate <u>Postre:</u> Yogur 732kcal / 84g HC / 51g Prot / 20g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Huevos rellenos. <u>Segundo:</u> Lentejas con jamón serrano y verduras. <u>Postre:</u> Fruta 712kcal / 68g HC / 52g Prot / 26g Lip</p>
<u>SEMANA 4</u>	<p><u>Primero:</u> Sopa de verduras y estrellitas. <u>Segundo:</u> Merluza con pisto de verduras. <u>Postre:</u> Yogur 670kcal / 74g HC / 40g Prot / 19g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Gazpacho Andaluz <u>Segundo:</u> Paella de Verdura, magro y garbanzos <u>Postre:</u> Fruta 791kcal / 110g HC / 34g Prot / 24g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada de maíz y queso fresco. <u>Segundo:</u> Pasta integral con tomate casero y huevo cocido. <u>Postre:</u> Fruta 730kcal / 106g HC / 28g Prot / 21g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, encurtidos, huevo, atún y mahonesa). <u>Segundo:</u> Ragú de ternera <u>Postre:</u> Fruta 797kcal / 87g HC / 52g Prot / 26g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada con alubias <u>Segundo:</u> Pollo al horno con patatas. <u>Postre:</u> Fruta 708kcal / 95g HC / 40g Prot / 18g Lip</p>
<u>SEMANA 5</u>	<p><u>Primero:</u> Sopa de fideos, verduras y pollo. <u>Segundo:</u> Pizza casera con guarnición de ensalada. <u>Postre:</u> Fruta 718kcal / 112g HC / 28g Prot / 17g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Lentejas con pollo y verduras <u>Segundo:</u> Jamón serrano y queso. <u>Postre:</u> Yogur 775kcal / 81g HC / 48g Prot / 29g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas). <u>Segundo:</u> Paella de magro con verduras. <u>Postre:</u> Fruta 817kcal / 100g HC / 45g Prot / 26g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de calabaza. <u>Segundo:</u> Pechuga de pollo empanada al horno con ensalada. <u>Postre:</u> Fruta 649kcal / 89g HC / 46g Prot / 13g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada de pasta <u>Segundo:</u> Merluza al horno con patata, guisantes, cebolla. <u>Postre:</u> Fruta 769kcal / 101g HC / 37g Prot / 24g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT SEPTIEMBRE 2022-2023 SECUNDARIA-BACHILLER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<u>SEMANA 1</u>				
<u>SEMANA 2</u>				
<u>SEMANA 3</u>		<p><u>Primero:</u> Pasta integral a la boloñesa. <u>Segundo:</u> Tortilla a la francesa. Postre: Fruta 916kcal / 104g HC / 35g Prot / 31g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada de arroz <u>Segundo:</u> Albóndigas estofadas y verdura. Postre: Fruta 985kcal / 125g HC / 52g Prot / 31g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de Calabacín <u>Segundo:</u> Wraps de pollo con lechuga y tomate Postre: Yogur 956kcal / 103g HC / 67g Prot / 28g Lip</p>
<u>SEMANA 4</u>	<p><u>Primero:</u> Sopa de verduras y estrellitas. <u>Segundo:</u> Merluza con pisto de verduras. Postre: Yogur 818kcal / 104g HC / 47g Prot / 23g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Gazpacho Andaluz <u>Segundo:</u> Paella de Verdura, magro y garbanzos Postre: Fruta 954kcal / 135g HC / 42g Prot / 27g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada de maíz y queso fresco. <u>Segundo:</u> Pasta integral con tomate casero y huevo cocido. Postre: Fruta 869kcal / 123g HC / 34g Prot / 25g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, encurtidos, huevo, atún y mahonesa). <u>Segundo:</u> Ragú de ternera Postre: Fruta 927kcal / 90g HC / 62g Prot / 35g Lip</p>
<u>SEMANA 5</u>	<p><u>Primero:</u> Sopa de fideos, verduras y pollo. <u>Segundo:</u> Pizza casera con guarnición de ensalada. Postre: Fruta 1020kcal / 151g HC / 43g Prot / 27g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Lentejas con pollo y verduras <u>Segundo:</u> Jamón serrano y queso. Postre: Yogur 990kcal / 103g HC / 63g Prot / 36g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Ensalada murciana (tomate, atún, huevo duro, cebolla y aceitunas). <u>Segundo:</u> Paella de magro con verduras. Postre: Fruta 1044kcal / 127g HC / 59g Prot / 33g Lip</p>	<p><u>Primero:</u> Puré de calabaza. <u>Segundo:</u> Pechuga de pollo empanada al horno con ensalada. Postre: Fruta 796kcal / 117g HC / 54g Prot / 14g Lip</p>

Leyenda de los menús: Cereales con gluten. Cereales sin gluten. Legumbres. Tubérculos. Huevo. Pescado blanco. Pescado Azul. Aves. Carne Roja. Pseudocereales. Marisco. Lácteos.

Recomendaciones nutricionales según la edad			
0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

Menú cenas CEBAT PRIMER TRIMESTRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Semana 1</u>					
<u>Semana 2</u>					
<u>Semana 3</u>		Sepia a la plancha con salsa verde + Quinoa con calabacín, cebolla, queso fresco y un huevo hervido. + Fruta	Tortilla a la francesa con champiñones, cebolla y pechuga de pavo + Pan integral + Fruta	Bacalao al ajillo con pisto de verduras+ Patatas al horno + Yogur	Crema de calabacín + Pechuga de pavo a la plancha + Arroz basmati + Fruta
<u>Semana 4</u>	Un filete de ternera + Rodajas de berenjena con tomate y queso al horno + Pan integral + Fruta	Sopa de pollo con garbanzos y verduras + Una pieza de fruta	Hamburguesa de pollo a la plancha + Boniato al horno + Ensalada + Yogur	Revuelto de huevos con calabacín, cebolla y queso + Gazpacho andaluz + Pan integral + Fruta	Dorada al horno con pisto de verduras + Patatas al horno + Yogur
<u>Semana 5</u>	Brócoli al horno con queso gratinado + Lomo fresco a la plancha + Pan integral + Yogur	Merluza empanada al horno + Sopa de verduras + Fruta	Tortilla de espinacas y queso + Pan integral + Fruta	Ensalada con las verduras favoritas + Tortilla de 2 huevos + Fruta	Tortilla a la francesa de aguacate, ajitos tiernos y jamón serrano + Ensalada de verduras con queso fresco + Pan integral + Yogur