

MENÚ DE LA ESCUELITA TERCER TRIMESTRE 2022-2023 → 6-12 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Primero: Crema de patata, judías verdes, zanahoria y pollo . Postre: Yogur	Primero: Triturado de pollo , verduras y patata . Postre: Fruta	Primero: Crema de calabacín, patata , leche , cebolla y queso . Postre: Fruta	Primero: Sopa de estrellitas , verduras y pescado . Postre: Yogur	Primero: Puré de verduras y ave . Postre: Fruta
SEMANA 2	Primero: Triturado de carne picada, cebolla, patata y tomate. Postre: Fruta	Primero: Sopa de fideos , pollo y verduras. Postre: Yogur	Primero: Triturado de arroz , verduras y magro . Postre: Fruta	Primero: Sopa de estrellitas , verdura y pescado . Postre: Yogur	Primero: Triturado de merluza , calabaza y verduras. Postre: Fruta
SEMANA 3	Primero: Triturado de merluza , patata y verduras. Postre: Fruta	Primero: Sopa de fideos , pollo y verduras. Postre: Yogur	Primero: Triturado de albóndigas , patata y verduras. Postre: Fruta	Primero: Triturado de fideuá de pescado . Postre: Fruta	Primero: Sopa de verduras, pollo y estrellitas . Postre: Yogur
SEMANA 4	Primero: Crema de brócoli, patata , zanahoria, leche y queso . Postre: Fruta	Primero: Triturado de arroz , verduras y magro . Postre: Yogur	Primero: Crema de verduras y pollo . Postre: Fruta	Primero: Sopa de estrellitas , verdura y pescado . Postre: Yogur	Primero: Triturado de pollo , verduras y arroz . Postre: Fruta
SEMANA 5	Primero: Puré de calabacín, pollo y verduras. Postre: Fruta	Primero: Sopa de verduras, estrellitas y pescado . Postre: Yogur	Primero: Crema de champiñones, cebolla, patata , leche y queso . Postre: Fruta	Primero: Triturado de merluza , patata y verduras. Postre: Fruta	Primero: Sopa de verduras, pollo y fideos . Postre: Fruta



MENÚ DE LA ESCUELITA TERCER TRIMESTRE 2022-2023 → 12-24 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Hervido alicantino. Segundo: Dorada al horno. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Garbanzos salteados con huevo, tomate y champiñones. Segundo: Pollo al horno. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate maíz y pavo. Segundo: Pasta integral a la carbonara Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verduras y pescado. Segundo: Lomo con pisto de verduras. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Huevos rellenos Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Entremeses Segundo: Pasta integral a la boloñesa Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada de arroz. Segundo: Hamburguesa de pollo con coliflor gratinada. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensaladilla. Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verdura y pescado. Segundo: Merluza a la calabaza Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada de lentejas Segundo: Alitas de pollo al horno con patata. Postre: Yogur</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada de pasta Segundo: Merluza en salsa Postre: Yogur</p>	<p>Primero: Tortilla a la francesa con pavo. Segundo: Fideos asiáticos Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Puré calabacín. Segundo: Albóndigas con patatas y verdura. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, garbanzos, maíz y atún. Segundo: Fideuá de pescado Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Arroz tres delicias Segundo: Pollo al horno con verduras. Postre: Fruta</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Calamar romana con ensalada. Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur</p>	<p>Primero: Salchichas caseras. Segundo: Arroz a la cubana con huevo. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Crema de verduras. Segundo: Fajitas de pollo, huevo y verduras. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada mediterránea Segundo: Magro con tomate. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Varitas de merluza al horno Segundo: Paella de pollo y verduras Postre: Fruta</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Ensalada fría de alubias Segundo: Pizza casera Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Sabanitas de boquerón. Segundo: Pasta integral con verduras, queso y pechuga de pollo. Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada César Segundo: Pollo empanado con patatas al horno Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensalada de quinoa Segundo: Merluza al horno con patata. Postre: Yogur</p>	<p>Primero: Humus con colines Segundo: Pollo salteado con nata, verduras y arroz. Postre: Fruta.</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT TERCER TRIMESTRE 2022-2023 → INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Hervido alicantino. Segundo: Dorada al horno. Postre: Fruta 612kcal / 53g HC / 37g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Garbanzos salteados con huevo, tomate y champiñones. Segundo: Pollo al horno. Postre: Fruta 686kcal / 66g HC / 51g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate maíz y pavo. Segundo: Pasta integral a la carbonara. Postre: Fruta 714kcal / 95g HC / 37g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verduras y pescado. Segundo: Lomo con pisto de verduras. Postre: Fruta 603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Huevos rellenos. Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur 569kcal / 55g HC / 42g Prot / 20g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Entremeses con pan integral. Segundo: Pasta integral a la boloñesa. Postre: Fruta 639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de arroz. Segundo: Hamburguesa de pollo con coliflor gratinada. Postre: Fruta 662kcal / 50g HC / 48g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla. Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos. Postre: Fruta 616kcal / 79g HC / 34g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verdura y pescado. Segundo: Merluza a la calabaza. Postre: Fruta 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lentejas. Segundo: Alitas de pollo al horno con patata. Postre: Yogur 669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada de pasta. Segundo: Merluza en salsa. Postre: Yogur 622kcal / 91g HC / 31g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla a la francesa con pavo. Segundo: Fideos asiáticos Postre: Fruta 553kcal / 64g HC / 44g Prot / 13g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín. Segundo: Albóndigas con patatas y verdura. Postre: Fruta 639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, garbanzos, maíz y atún. Segundo: Fideuá de pescado Postre: Fruta 608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Arroz tres delicias Segundo: Pollo al horno con verduras. Postre: Fruta 705kcal / 88g HC / 40g Prot / 22g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Calamar romana con ensalada. Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur 649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip</p>	<p>Primero: Salchichas caseras. Segundo: Arroz a la cubana con huevo. Postre: Fruta 692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Crema de verduras. Segundo: Fajitas de pollo, huevo y verduras. Postre: Fruta 661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada mediterránea Segundo: Costilla al horno con cebolla y patata. Postre: Fruta 683kcal / 94g HC / 32g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Varitas de merluza al horno Segundo: Paella de pollo y verduras Postre: Fruta 600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Ensalada fría de alubias Segundo: Pizza casera. Postre: Fruta 664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Sabanitas de boquerón. Segundo: Pasta integral con verduras, queso y pechuga de pollo. Postre: Fruta 600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada César. Segundo: Pollo empanado con patatas al horno. Postre: Fruta 711kcal / 101g HC / 33g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de quinoa. Segundo: Merluza al horno con patata. Postre: Yogur 525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Humus con colines Segundo: Pollo salteado con nata, verduras y arroz. Postre: Fruta. 611kcal / 74g HC / 49g Prot / 13g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT TERCER TRIMESTRE 2022-2023 → PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Hervido alicantino. Segundo: Dorada al horno. Postre: Fruta 695kcal / 58g HC / 45g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Garbanzos salteados con huevo, tomate y champiñones. Segundo: Pollo al horno. Postre: Fruta 867kcal / 82g HC / 72g Prot / 28g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate maíz y pavo. Segundo: Pasta integral a la carbonara Postre: Fruta 817kcal / 115g HC / 41g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verduras y pescado. Segundo: Lomo con pisto de verduras. Postre: Fruta 721kcal / 73g HC / 50g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Huevos rellenos Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur 683kcal / 75g HC / 49g Prot / 20g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Entremeses con pan integral. Segundo: Pasta integral a la boloñesa Postre: Fruta 715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de arroz. Segundo: Hamburguesa de pollo con coliflor gratinada. Postre: Fruta 827kcal / 61g HC / 58g Prot / 39g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla. Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos. Postre: Fruta 854kcal / 107g HC / 46g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verdura y pescado. Segundo: Merluza a la calabaza Postre: Fruta 641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lentejas Segundo: Alitas de pollo al horno con patata. Postre: Yogur 771kcal / 69g HC / 68g Prot / 25g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada de pasta Segundo: Merluza en salsa Postre: Yogur 849kcal / 98g HC / 44g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla a la francesa con pavo. Segundo: Fideos asiáticos Postre: Fruta 758kcal / 105g HC / 52g Prot / 14g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín. Segundo: Albóndigas con patatas y verdura. Postre: Fruta 794kcal / 97g HC / 54g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, garbanzos, maíz y atún. Segundo: Fideuá de pescado Postre: Fruta 724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Arroz tres delicias Segundo: Pollo al horno con verduras. Postre: Fruta 905kcal / 117g HC / 56g Prot / 24g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Calamar romana con ensalada. Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur 649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip</p>	<p>Primero: Salchichas caseras. Segundo: Arroz a la cubana con huevo. Postre: Fruta 819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Crema de verduras. Segundo: Fajitas de pollo, huevo y verduras. Postre: Fruta 800kcal / 66g HC / 61g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada mediterránea. Segundo: Costilla al horno con cebolla y patata. Postre: Fruta 804kcal / 102g HC / 39g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Varitas de merluza al horno Segundo: Paella de pollo y verduras Postre: Fruta 719kcal / 69g HC / 51g Prot / 27g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Ensalada fría de alubias Segundo: Pizza casera Postre: Fruta 817kcal / 109g HC / 32g Prot / 28g Lip</p>	<p>Primero: Sabanitas de boquerón. Segundo: Pasta integral con verduras, queso y pechuga de pollo. Postre: Fruta 719kcal / 69g HC / 51g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada César Segundo: Pollo empanado con patatas al horno Postre: Fruta 839kcal / 117g HC / 43g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de quinoa Segundo: Merluza al horno con patata. Postre: Yogur 666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Humus con colines Segundo: Pollo salteado con nata, verduras y arroz. Postre: Fruta. 802kcal / 90g HC / 63g Prot / 21g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT TERCER TRIMESTRE 2022-2023 → SECUNDARIA

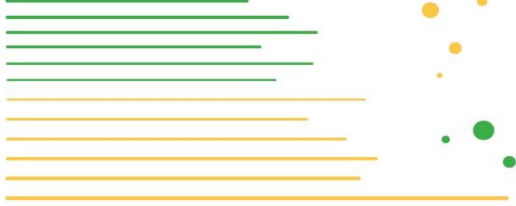
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
SEMANA 1	<p>Primero: Hervido alicantino. Segundo: Dorada al horno. Postre: Fruta 870kcal / 70g HC / 60g Prot / 37g Lip</p>	<p>Primero: Garbanzos salteados con huevo, tomate y champiñones. Segundo: Pollo al horno. Postre: Fruta 1000kcal / 82g HC / 82g Prot / 38g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate maíz y pavo. Segundo: Pasta integral a la carbonara Postre: Fruta 1022kcal / 131g HC / 60g Prot / 33g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verduras y pescado. Segundo: Lomo con pisto de verduras. Postre: Fruta 900kcal / 70g HC / 64g Prot / 40g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Entremeses con pan integral. Segundo: Pasta integral a la boloñesa Postre: Fruta 999kcal / 117g HC / 53g Prot / 35g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de arroz. Segundo: Hamburguesa de pollo con coliflor gratinada. Postre: Fruta 1058kcal / 76g HC / 75g Prot / 51g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla. Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos. Postre: Fruta 1081kcal / 135g HC / 60g Prot / 33g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de estrellitas, verdura y pescado. Segundo: Merluza a la calabaza Postre: Fruta 803kcal / 75g HC / 77g Prot / 21g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada de pasta Segundo: Merluza en salsa Postre: Yogur 967kcal / 116g HC / 47g Prot / 36g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla a la francesa con pavo. Segundo: Fideos asiáticos Postre: Fruta 816kcal / 110g HC / 53g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín. Segundo: Albóndigas con patatas y verdura. Postre: Fruta 1035kcal / 122g HC / 68g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de lechuga, tomate, garbanzos, maíz y atún. Segundo: Fideuá de pescado Postre: Fruta 969kcal / 127g HC / 50g Prot / 29g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Calamar romana con ensalada. Segundo: Lentejas con jamón serrano y verduras. Postre: Yogur 926kcal / 113g HC / 66g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Salchichas caseras. Segundo: Arroz a la cubana con huevo. Postre: Fruta 898kcal / 133g HC / 20g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Crema de verduras. Segundo: Fajitas de pollo, huevo y verduras. Postre: Fruta 919kcal / 68g HC / 73g Prot / 40g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada mediterránea Segundo: Costilla al horno con cebolla y patata. Postre: Fruta 882kcal / 102g HC / 45g Prot / 33g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Ensalada fría de alubias Segundo: Pizza casera Postre: Fruta 979kcal / 128g HC / 39g Prot / 35g Lip</p>	<p>Primero: Sabanitas de boquerón. Segundo: Pasta integral con verduras, queso y pechuga de pollo. Postre: Fruta 937kcal / 101g HC / 61g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada César Segundo: Pollo empanado con patatas al horno Postre: Fruta 1083kcal / 151g HC / 58g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de quinoa Segundo: Merluza al horno con patata. Postre: Yogur 923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>

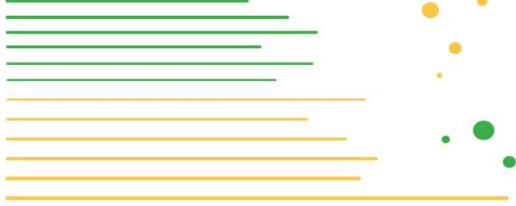
Leyenda de los menús: Cereales con gluten. Cereales sin gluten. Legumbres. Tubérculos. Huevo. Pescado blanco. Pescado Azul. Aves. Carne Roja. Pseudocereales. Marisco. Lácteos.

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 TERCER TRIMESTRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Semana 1</u>	Revuelto de huevos, berenjena, tomate, ajo, queso y jamón serrano + Pan integral + Fruta	Trucha rellena de jamón serrano + Escalibada + Pan integral + Fruta	Hamburguesa de pollo con queso + Ensalada + Pan integral + Yogur	Arroz integral con una lata de atún, huevo, aguacate, queso feta y jamón cocido + Fruta	Patatas al horno con jamón serrano y huevo a la plancha (Huevos rotos)+Salmorejo + Yogur
<u>Semana 2</u>	Tortilla de patata, cebolla y calabacín + Pan integral + Yogur	Sepia a la plancha con salsa verde + Patata al horno con champiñones y jamón serrano+ Fruta	Un filete de ternera + Minipizzas de berenjena + Pan integral + Fruta	Tortilla de champiñones y jamón serrano + Pechuga de pollo + Pan integral + Yogur	Quinoa con salmón fresco + Queso + Tomate + Pepino + Fruta
<u>Semana 3</u>	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta	Fajitas de pechuga de pavo + Pimiento y cebolla + Queso feta + Fruta	Dorada al horno con patatas y verdura + Pan integral + Fruta	Crema de verduras+ Entrecot de ternera+ Pan integral + Fruta	Sopa de fideos con verduras, pescado y huevo + Ensalada + Yogur
<u>Semana 4</u>	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Yogur	Contramuslo de pollo al horno con patata, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Lubina a la plancha con ajo y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta	Fajitas de atún, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Fruta	Emperador a la plancha + Ensalada con arroz + Pan integral + Fruta
<u>Semana 5</u>	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Gazpacho andaluz + Yogur	Salmón a la plancha + Crema de verduras con queso + Pan integral + Yogur	Arroz con pechuga de pollo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Tortilla de patatas, cebolla y espinacas + Tomate trinchado con queso fresco + Pan integral + Yogur





JUAN CARLOS EGEA
Nutrición

