

Buffet de salades tous les jours de CE2 à terminale

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

VACANCES DE PRINTEMPS

JOUR VÉGÉTARIEN

8

Petits pois sautés
Empanada de verduras
Citrouille sautée
Yaourt ou fruit

JOUR VÉGÉTARIEN

9

Jardinière de lentilles
Poulet en sauce
Salade composée
Fruit

JOUR VÉGÉTARIEN

10

Riz cantonnais
Ragoût de veau
Gratin de brocolis
Fruit

JOUR VÉGÉTARIEN

11

Spaguettis carbonara
Rôti de porc
Carottes
Fruit ECO

JOUR VÉGÉTARIEN

12

Purée de chou-fleur
Merlu marinère
Pommes de terre sauté
Fruit

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

15

Rix aux légumes
Canelonis de thon
Courgettes
Fruit

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

JOUR VÉGÉTARIEN

16

Haricots plats tomates
Omelette au fromage
G: Fussili sautés
Yaourt ou fruit

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

17

Velouté de courgettes
Poulet en sauce
Dés de patate douce
Fruit

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

18

Gratin Dauphinois
Quiche au jambon et fromage
Crème Brulée



KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

19

Salade de lentilles
Goulash de porc
Tempura de légumes
Fruit

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

JOUR VÉGÉTARIEN

22

Salmorejo œuf rapé
Lasagnes d'épinards et fromage
Salade composée
Yaourt ou fruit

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

JOUR VÉGÉTARIEN

23

Haricots
Rôti de porc en sauce
Carottes sautées
Fruit ECO

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

24

Salade marocaine
Couscous de poulet
Légumes
Gâteau arabe

KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

25

Bouillon
Cocido
Mousse au chocolat

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

26

Purée de légumes
Boulettes de poisson
Purée de citrouille
Fruit

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

29

Velouté de citrouille et carottes
Burger de veau
Farfalle tricolore
Fruit ECO

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

JOUR VÉGÉTARIEN

30

Pâtes à la tomate
Poulet en ragoût
Pommes de terre sautées
Yaourt ou fruit

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

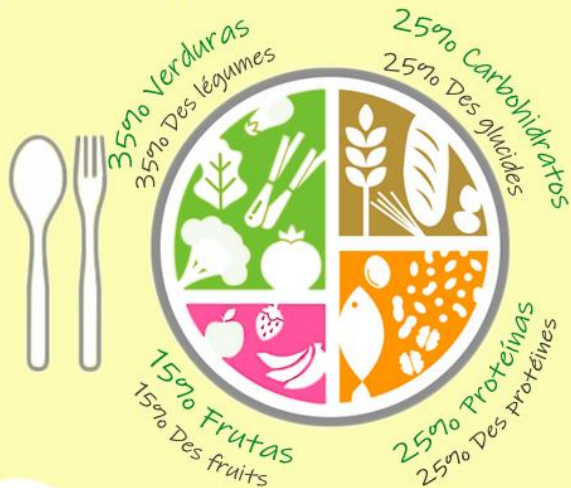


Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO

8

Guisantes salteados
Empanada de verduras
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

9

Lentejas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados
G: Ensalada mixta
Fruta variada

10

Arroz tres delicias
Ragú de ternera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

11

Espaguetis carbonara
Lomo de cerdo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

12

Puré de coliflor con queso
Merluza a la marinera
G: Patatas panaderas
Fruta variada

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

15

Arroz caldoso de verduras
Canelones de atún *
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

16

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa con queso
G: Fussili salteados
Yogur de sabores o Fruta

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

17

Crema de calabacín ECO
Pollo en pepitoria
G: Boniato asado
Fruta variada

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

18

Gratin Dauphinois
Quiche au jambon et fromage
Postre especial



KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

19

Ensalada de lentejas
Goulash de cerdo
G: Verduras en tempura
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

22

Salmorejo con ralladura de huevo
Lasaña de espinacas con queso
G: Ensalada variada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

23

Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

24

Ensalada especial marroquí
Cous-cous de pollo
G: Verduras
Postre especial

KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

25

Sopa de cocido
Cocido completo
Postre especial

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

26

Puré de verduras
Albóndigas de pescado
G: Calabaza al horno
Fruta variada

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

29

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Carne hamburguesa de ternera
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

30

Macarrones con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Dados de patata
Yogur de sabores o Fruta

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



10%

Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO

8

Guisantes salteados
Empanada de verduras *
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada mixta
Fruta variada

Arroz tres delicias
Ragú de ternera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

Espaguetis carbonara s/gluten
Lomo de cerdo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

Puré de coliflor con queso
Merluza a la marinera
G: Patatas panaderas
Fruta variada

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

15

DÍA VEGETARIANO

16

Arroz caldoso de verduras
Canelones de atún *
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa con queso
G: Pasta rehogada s/gluten
Yogur de sabores o Fruta

Crema de calabacín ECO
Pollo en pepitoria
G: Boniato asado
Fruta variada

Gratin Dauphinois
Quiche au jambon et fromage *
Postre especial



Ensalada mixta
Goulash de cerdo
G: Verduras en tempura *
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

22

23

24

25

26

Salmorejo con ralladura de huevo
Lasaña de espinacas con queso *
G: Ensalada variada
Yogur de sabores o Fruta

Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

Ensalada especial marroquí
Cous-cous de pollo *
G: Verduras
Postre especial



Sopa de cocido s/gluten
Cocido completo
Postre especial

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Calabaza al horno
Fruta variada

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18

29

30

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Carne de hamburguesa de ternera *
G: Pasta rehogada s/gluten
Fruta variada ECO

Macarrones con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Dados de patata
Yogur de sabores o Fruta

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO

8

Guisantes salteados
Empanada de verduras *
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

9

Lentejas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados
G: Ensalada mixta
Fruta variada

10

Arroz tres delicias *
Ragú de ternera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

11

Espaguetis carbonara s/huevo
Lomo de cerdo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

12

Puré de coliflor con queso
Merluza a la marinera
G: Patatas panaderas
Fruta variada

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

15

Arroz caldoso de verduras
Canelones de atún **
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

16

Judías verdes con tomate
Cinta de lomo
G: Fussili salteados s/huevo
Yogur de sabores o Fruta

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

17

Crema de calabacín ECO
Pollo en pepitoria *
G: Boniato asado
Fruta variada

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

18

Gratin Dauphinois*
Quiche au jambon et fromage**
Postre especial



KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

19

Ensalada de lentejas
Goulash de cerdo
G: Verduras en tempura
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

22

Salmorejo casero
Lasaña de espinacas con queso**
G: Ensalada variada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

23

Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

24

Ensalada especial marroquí
Cous-cous de pollo
G: Verduras
Postre especial



KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

25

Sopa de cocido s/huevo
Cocido completo
Postre especial

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

26

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Calabaza al horno
Fruta variada

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

29

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Carne hamburguesa de ternera
G: Farfalle tricolor s/huevo
Fruta variada ECO

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

30

Macarrones* con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Dados de patata
Yogur de sabores o Fruta

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO

8

Guisantes salteados
Empanada de verduras *
G: Calabaza salteada
Postre de soja o Fruta

9

Lentejas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados
G: Ensalada mixta
Fruta variada

10

Arroz tres delicias
Ragú de ternera
G: Brócoli rehogado
Fruta variada

11

Espaguetis con salsa de tomate
Lomo de cerdo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

12

Puré de coliflor
Merluza a la marinera
G: Patatas panaderas
Fruta variada

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

15

Arroz caldoso de verduras
Canelones de atún *
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 16

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa
G: Fussili salteados
Postre de soja o Fruta

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

17

Crema de calabacín ECO
Pollo en pepitoria
G: Boniato asado
Fruta variada

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

18

Gratin Dauphinois
Quiche au jambon *
Postre especial



KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

19

Ensalada de lentejas
Goulash de cerdo
G: Verduras en tempura *
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 22

Salmorejo con ralladura de huevo
Lasaña de espinacas *
G: Ensalada variada
Postre de soja o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

23

Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

24

Ensalada especial marroquí *
Cous-cous de pollo
G: Verduras
Postre especial

KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

25

Sopa de cocido
Cocido completo
Postre especial

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

26

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Calabaza al horno
Fruta variada

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

29

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Carne hamburguesa de ternera
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

30

Macarrones con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Dados de patata
Postre de soja o Fruta

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO

8

Crema de zanahoria
Empanada de verduras
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo asados
G: Ensalada mixta
Fruta variada

Arroz tres delicias *
Ragú de ternera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

Espaguetis carbonara
Lomo de cerdo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

Puré de coliflor con queso
Merluza a la marinera
G: Patatas panaderas
Fruta variada

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

15

DÍA VEGETARIANO

16

Arroz caldoso de verduras
Filete de ternera
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

Fussilis con tomate
Tortilla francesa con queso
Yogur de sabores o Fruta

Crema de calabacín ECO
Pollo en pepitoria
G: Boniato asado
Fruta variada

Gratin Dauphinois
Quiche au jambon et fromage *
Postre especial

Ensalada mixta
Goulash de cerdo
G: Verduras en tempura
Fruta variada



KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

22

23

24

25

26

Salmorejo con ralladura de huevo
Lasaña de espinacas con queso *
G: Ensalada variada
Yogur de sabores o Fruta

Crema de calabacín
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

Ensalada especial marroquí
Cous-cous de pollo
G: Verduras
Postre especial



Sopa de verduras
Carne del cocido sin garbanzos
Postre especial

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Calabaza al horno
Fruta variada

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18

29

30

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Carne hamburguesa de ternera *
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO

Macarrones con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Dados de patata
Yogur de sabores o Fruta

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

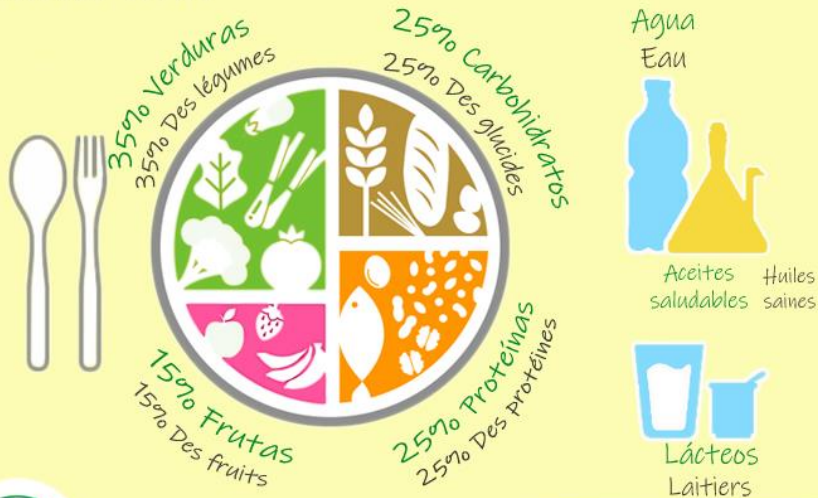


Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO

8

Guisantes salteados
Empanada de verduras
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

9

Lentejas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados
G: Ensalada mixta
Fruta variada

10

Arroz tres delicias
Ragú de ternera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

11

Espaguetis carbonara
Lomo de cerdo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

12

Puré de coliflor con queso
Pollo a la plancha
G: Patatas panaderas
Fruta variada

KCal 574 HC 86 Prot 20 Lip 18

15

Arroz caldoso de verduras
Filete de ternera a la plancha
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

16

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa con queso
G: Fussili salteados
Yogur de sabores o Fruta

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

17

Crema de calabacín ECO
Pollo en pepitoria
G: Boniato asado
Fruta variada

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

18

Gratin Dauphinois
Quiche au jambon et fromage
Creme Brulée



KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

19

Ensalada de lentejas
Goulash de cerdo
G: Verduras en tempura
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

22

Salmorejo con ralladura de huevo
Lasaña de espinacas con queso
G: Ensalada variada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

23

Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 602 HC 76 Prot 26 Lip 20

24

Ensalada especial marroquí
Cous-cous de pollo
G: Verduras
Postre típico árabe



KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28

25

Sopa de cocido
Cocido completo
Mousse de chocolate

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

26

Puré de verduras
Filete de pollo
G: Calabaza al horno
Fruta variada

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

29

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Carne hamburguesa de ternera
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

30

Macarrones con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Dados de patata
Yogur de sabores o Fruta

KCal 583 HC 75 Prot 27 Lip 19

KCal 652 HC 85 Prot 29 Lip 17

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

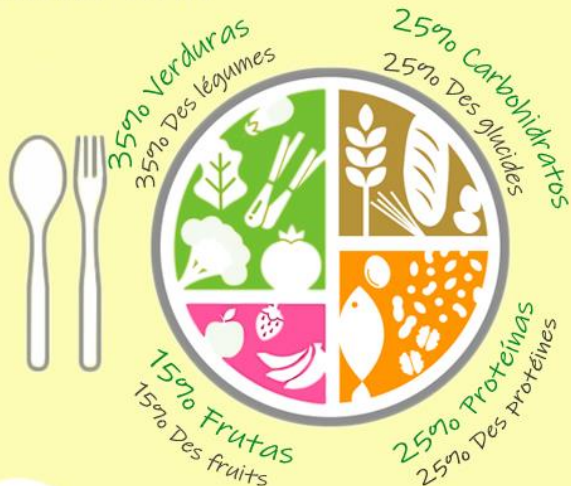


Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

