



CEIP BALADRE

Mayo 2023

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2 Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39

Mezclum, tomate, maíz y pipas

Lentejas de la abuela

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

3 Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Sopa de ave con estrellas

Pollo al estilo Laura

Postre Lácteo Pan integral

4 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38

Pan con tomate

Ensalada completa de hoja verde y queso

Arroz del señoiret

Postre Fruta Pan

5 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Lechuga, tomate, soja y zanahoria

Macarrones integrales a la napolitana

Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

8 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42

Lechuga, garbanzos, tomate y pepino

Fideuà de pescado

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta Pan

9 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51

Conos de maíz

Ensalada de pasta con atún y aceitunas

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta ECO Pan

10 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34

Lechuga, tomate, zanahoria y pipas

Fabada vegetal

Pannini de atún y tomate

Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 796 Glú 86 Lip 30 Pro 40

Tosta de humus

Ensalada completa con huevo

Paella valenciana

Postre Fruta Pan

12 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Crema de calabacín ECO y hortalizas ECO

Lomo adobado con pisto

Postre Fruta Pan

15 Kcal 831 Glú 88 Lip 32 Pro 42

Pan con tomate

Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola

Arroz al horno con garbanzos

Postre Fruta Pan

16 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45

Lechuga, tomate, maíz y espárragos

Espaguetis a la boloñesa

Varitas de salmón

Postre Fruta Pan

17 Kcal 723 Glú 80 Lip 24 Pro 42

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Sopa de ave con fideos

Pollo con cebolla y laurel

Postre Lácteo Pan integral

18 Kcal 806 Glú 86 Lip 32 Pro 38

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO

Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan

19 Kcal 797 Glú 79 Lip 31 Pro 45

Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso

Guisado marinero con patatas ECO

Hamburguesa de ternera a la plancha

Postre Fruta Pan

22 Kcal 786 Glú 86 Lip 29 Pro 40

Pan con pavo

Ensalada valenciana

Paella de verduras

Postre Fruta Pan

23 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de queso manchego

Postre Fruta Pan

24 Kcal 807 Glú 85 Lip 29 Pro 46

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

Macarrones, cebolla, tomate y queso

Calamares a la andaluza

Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46

Saladitos

Ensaladilla rusa

Pollo al horno con manzana asada

Postre Fruta Pan

26 Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Lechuga, tomate, olivas y maíz

Crema de zanahorias y legumbres

Rodaja de merluza al horno con berenjena en tempura

Postre Fruta Pan

29 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Arroz a la cubana

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta Pan

30 Kcal 766 Glú 86 Lip 29 Pro 35

JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA

Sopa de calabaza a la australiana con nata

"Fish and chips" rebozado casero

Postre Helado de vainilla y choco Pan

31 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Coditos con tomate y atún

Nuggets de brócoli al horno

Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA





CEIP BALADRE

Maig 2023

Menú Basal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2 Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39

Mesclum, tomaca, dacsà i pipes

Llenties de la iai

Hamburguesa de coliflor i sèsam

Postre Fruita **Pa**

3 Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44

Mesclum, tomaca, carlota i remolacha

Sopa d'au amb estreles

Pollastre al estil Laura

Postre Lacti **Pa integral**

4 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38

Pa amb tomaca

Amanida completa de fulla verda i formatge

Arròs del senyoret

Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Lletuga, tomaca, soia i carlota

Macarrons integrals amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb allets i pimentó dolç

Postre Fruita **Pa**

8 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42

Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre

Fideuà de peix

Pit de titot i formatge manxec

Postre Fruita **Pa**

9 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51

Cons de dacsà

Amanida de pasta amb tonyina i olives

Pollastre al forn a les fines herbes

Postre Fruita ECO **Pa**

10 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34

Lletuga, tomaca, carlota i pipes

Favada vegetal

Pannini de tonyina i tomaca

Postre Fruita **Pa integral**

11 Kcal 796 Glú 86 Lip 30 Pro 40

Torrada d'humus

Amanida completa amb ou

Paella valenciana

Postre Fruita **Pa**

12 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40

Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre

Crema de carabasseta ECO i hortalisses ECO

Llom adobat amb samfaina

Postre Fruita **Pa**

15 Kcal 831 Glú 88 Lip 32 Pro 42

Pa amb tomaca

Amanida de fesols, tomaca, carlota, escarola

Arròs al forn amb cigrons

Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45

Lletuga, tomaca, dacsà i espàrrecs

Espaguetis a la bolonyesa

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 723 Glú 80 Lip 24 Pro 42

Mezclum, tomaca, carlota i remolatxa

Sopa d'au amb fideus

Pollastre amb ceba i llorer

Postre Lacti **Pa integral**

18 Kcal 806 Glú 86 Lip 32 Pro 38

Mezclum, tomaca, carlota i remolatxa

Llenties amb arròs integral i carlota ECO

Truita de carabasseta

Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 797 Glú 79 Lip 31 Pro 45

Lletuga, tomaca, carlota i daus de formatge

Guisat mariner amb creïlles ECO

Hamburguesa de vedella a la planxa

Postre Fruita **Pa**

22 Kcal 786 Glú 86 Lip 29 Pro 40

Pa amb titot

Amanida valenciana

Paella de verdures

Postre Fruita **Pa**

23 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36

Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja

Potatge de cigrons amb verdures

Truita de formatge manxec

Postre Fruita **Pa**

24 Kcal 807 Glú 85 Lip 29 Pro 46

Lletuga, tomaca, dacsà i carlota

Macarrons, ceba, tomaca i formatge

Calamars a la andalussa

Postre Fruita **Pa integral**

25 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46

Saladets

Amanida russa

Pollastre al forn amb poma rostida

Postre Fruita **Pa**

26 Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Lletuga, tomaca, olives i dacsà

Crema de carlota i llegums

Rodanxa de lluç al forn amb albergínia en tempura

Postre Fruita **Pan**

29 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre

Arròs a la cubana

Llonganisses de magre al forn

Postre Fruita **Pa**

30 Kcal 766 Glú 86 Lip 29 Pro 35

JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA

Sopa de carabassa australiana amb nata

"Fish and chips" arrebossat casolà

Postre Gelat de vainilla i xoco **Pa**

31 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37

Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre

Colzets amb tomaca i tonyina

Nuggets de bròcoli al forn

Postre Fruita **Pa integral**

RECOMANACIONS DE SOPAR

