



CEIP BARCELONA

SEPTIEMBRE 2022

No pescado

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01

02

05		06		07	Kcal 608 Lip. 14	P. 21 H.C. 94	08	Kcal 521 Lip. 11	P. 30 H.C. 72	09	Kcal 698 Lip. 16	P. 35 H.C. 93
----	--	----	--	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- CHULETA DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PANI

- FUSILLIS NAPOLETANA
- POLLO EN SALSA
- LÁCTEO Y PANI

12	Kcal 852 Lip. 42	P. 28 H.C. 83	13	Kcal 501 Lip. 12	P. 29 H.C. 61	14	Kcal 618 Lip. 15	P. 33 H.C. 84	15	Kcal 812 Lip. 29	P. 25 H.C. 105	16	Kcal 686 Lip. 27	P. 45 H.C. 60
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- LENTIJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PANI

- JUDIAS VERDES REHOGADAS
- MAGRO ESTOFADO
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PANI

- PATATAS GRATINADAS
- POLLO AL AJILLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

- ENSALADA DE PASTA
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PANI

- SOPA DE AVE CON HIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATAS
- LÁCTEO Y PANI

19	Kcal 605 Lip. 15	P. 40 H.C. 73	20	Kcal 653 Lip. 20	P. 33 H.C. 79	21	Kcal 571 Lip. 14	P. 35 H.C. 70	22	Kcal 485 Lip. 15	P. 28 H.C. 54	23	Kcal 686 Lip. 20	P. 31 H.C. 91
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LOMO EN SALSA
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PANI

- CODITOS A LA CREMA
- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPINÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PANI

- GARBANZOS GUISADOS
- CARNE EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PANI

- ARROZ CON VERDURAS
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PANI

26	Kcal 710 Lip. 20	P. 24 H.C. 104	27	Kcal 526 Lip. 12	P. 17 H.C. 80	28	Kcal 601 Lip. 20	P. 28 H.C. 74	29	Kcal 638 Lip. 13	P. 31 H.C. 92	30	Kcal 671 Lip. 18	P. 44 H.C. 76
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- MACARRONES GRATINADOS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PANI

- CREMA DE CALABACÍN
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PANI

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

- ARROZ AL HORNO
- MAGRO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PANI

- LENTIJAS HORTELANAS
- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PANI

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Frutas

- Vanderinas u horritallzes crudes o cocinades
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Frutas o bledes





CEIP BARCELONA

SEPTIEMBRE 2022

No leche

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01 JUEVES 02 VIERNES

05		06		07	Kcal 608 Lip. 14	P. 21 H.C. 94	08	Kcal 521 Lip. 11	P. 30 H.C. 72	09	Kcal 561 Lip. 12	P. 31 H.C. 77
----	--	----	--	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- CHULETA DE SAJONIA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- FUSILLIS NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- POSTRE Y PAN

12	Kcal 852 Lip. 42	P. 28 H.C. 83	13	Kcal 501 Lip. 12	P. 29 H.C. 61	14	Kcal 535 Lip. 11	P. 30 H.C. 75	15	Kcal 812 Lip. 29	P. 25 H.C. 105	16	Kcal 646 Lip. 28	P. 46 H.C. 48
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- JUDIAS VERDES REHOGADAS
- MAGRO ESTOFADO
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS GUISADAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

- ENSALADA DE PASTA
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATAS
- POSTRE Y PAN

19	Kcal 605 Lip. 15	P. 40 H.C. 73	20	Kcal 659 Lip. 19	P. 33 H.C. 81	21	Kcal 591 Lip. 12	P. 34 H.C. 86	22	Kcal 485 Lip. 15	P. 28 H.C. 54	23	Kcal 622 Lip. 12	P. 35 H.C. 88
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LOMO EN SALSA
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA NAPOLITANA
- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- GARBANZOS GUISADOS
- ABADJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PAELLA MIXTA
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

26	Kcal 690 Lip. 18	P. 24 H.C. 103	27	Kcal 526 Lip. 12	P. 17 H.C. 80	28	Kcal 601 Lip. 20	P. 28 H.C. 74	29	Kcal 598 Lip. 9	P. 24 H.C. 94	30	Kcal 631 Lip. 19	P. 45 H.C. 64
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- PASTA NAPOLITANA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

- ARROZ AL HORNO
- PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- LENTEJAS HORTIELANAS
- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA
- POSTRE Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Fruta

- Verduras e hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carnes o huevos
- Pescado o carne
- Leiteño o fruta



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD





CEIP BARCELONA
SEPTIEMBRE 2022

No frutos secos, huevo y lentejas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01
02

05	06	07	08	09
Kcal 638 Lip. 12	Kcal 521 Lip. 11	Kcal 601 Lip. 11	Kcal 521 Lip. 11	Kcal 601 Lip. 11
P. 32 H.C. 94	P. 30 H.C. 72	P. 29 H.C. 89	P. 30 H.C. 72	P. 29 H.C. 89
- ARROZ BLANCO CON TOMATE	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	- FUSILLIS NAPOLITANA	- POLLO EN SU JUGO	- MERLUZA EN SALSA VERDE
- ENSALADA	- CHULETA DE SAJONIA	- LÁCTEO Y PAN	- ENSALADA	
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL	- FRUTA FRESCA Y PAN			

12	13	14	15	16
Kcal 462 Lip. 10	Kcal 501 Lip. 12	Kcal 561 Lip. 12	Kcal 812 Lip. 29	Kcal 686 Lip. 27
P. 28 H.C. 58	P. 29 H.C. 61	P. 27 H.C. 84	P. 25 H.C. 105	P. 45 H.C. 60
- CREMA DE VERDURAS	- JUDIAS VERDES REHOGADAS	- PATATAS GRATINADAS	- ENSALADA DE PASTA	- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO A LA PLANCHA	- MAGRO ESTOFADO	- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA	- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE	- POLLO ASADO
- ENSALADA	- ARROZ BLANCO	- ENSALADA	- FRUTA FRESCA Y PAN	- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN	- FRUTA FRESCA Y PAN	- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL		- LACTEO Y PAN

19	20	21	22	23
Kcal 605 Lip. 15	Kcal 653 Lip. 20	Kcal 494 Lip. 9	Kcal 485 Lip. 15	Kcal 622 Lip. 12
P. 40 H.C. 73	P. 33 H.C. 79	P. 29 H.C. 72	P. 28 H.C. 54	P. 35 H.C. 88
- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA	- CÓDITOS A LA CREMA	- GARBANZOS GUISADOS	- SOPA DE FIDEOS	- PAELLA MIXTA
- LOMO EN SALSA	- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPINÓN Y ZANAHORIA	- ABADJO EN SALSA	- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA	- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- PATATAS AL AJILLO	- FRUTA FRESCA Y PAN	- ENSALADA	- FRUTA FRESCA Y PAN	- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN		- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL		- POSTRE Y PAN

26	27	28	29	30
Kcal 710 Lip. 20	Kcal 579 Lip. 26	Kcal 601 Lip. 20	Kcal 598 Lip. 9	Kcal 567 Lip. 18
P. 24 H.C. 104	P. 19 H.C. 55	P. 28 H.C. 74	P. 24 H.C. 94	P. 35 H.C. 61
- MACARRONES GRATINADOS	- CREMA DE CALABACÍN	- SOPA DE COCIDO	- ARROZ AL HORNO	- CREMA DE VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA	- LOMO A LA PLANCHA	- COCIDO MADRILEÑO	- PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO	- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN	- ENSALADA	- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL	- FRUTA FRESCA Y PAN	- LACTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Arroz, pasta, patata o leguminose
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta

- Verduras u horchillizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta

