



CEIP BARCELONA

OCTUBRE 2022

Basal



LUNES

03	Kcal 560 Lip. 19	P. 17 H.C. 75	- CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

10	Kcal 622 Lip. 14	P. 25 H.C. 94	- MACARRONES AURORA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

17	Kcal 709 Lip. 15	P. 45 H.C. 91	- CODITOS CON TOMATE Y PAVO - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

MARTES

04	Kcal 574 Lip. 12	P. 28 H.C. 83	- FUSILLIS ITALIANA - MERLUZA EN SALSA VERDE - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

11	Kcal 613 Lip. 17	P. 34 H.C. 76	- GARBANZOS ESTOFADOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

18	Kcal 838 Lip. 44	P. 26 H.C. 78	- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

MIÉRCOLES

05	Kcal 577 Lip. 11	P. 29 H.C. 83	- ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
-----------	---------------------	------------------	---

12			
-----------	--	--	--

19	Kcal 503 Lip. 16	P. 20 H.C. 68	- SOPA DE FIDEOS - ALBONDIGAS CON TOMATE - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
-----------	---------------------	------------------	---

JUEVES

06	Kcal 744 Lip. 43	P. 20 H.C. 62	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

13	Kcal 758 Lip. 33	P. 30 H.C. 80	- COQUFLOR ORLY - MAGRO GUISADO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

20	Kcal 654 Lip. 9	P. 30 H.C. 107	- ARROZ CON VERDURAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	--------------------	-------------------	---

VIERNES

07	Kcal 659 Lip. 21	P. 23 H.C. 87	- PATATAS GUISADAS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

14	Kcal 753 Lip. 22	P. 31 H.C. 97	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

21	Kcal 445 Lip. 12	P. 13 H.C. 64	- JUDIAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN - PATATAS - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

24	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	- CREMA VICHY - LACON A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	--------------------	------------------	--

25	Kcal 727 Lip. 29	P. 25 H.C. 88	- FARRALLE A LA AMATRICIANA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS - POSTRE CASERO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

26	Kcal 560 Lip. 7	P. 33 H.C. 87	- LENTEJAS HORTELANAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
-----------	--------------------	------------------	--

27	Kcal 675 Lip. 15	P. 30 H.C. 97	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

28	Kcal 622 Lip. 21	P. 30 H.C. 73	- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

31

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carne
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteos

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o fruta
Fruta





CEIP BARCELONA

OCTUBRE 2022

No frutos secos, huevo y lentejas



LUNES

03	Kcal 560 Lip. 19	P. 17 H.C. 75
-	CREMA DE VERDURAS	
-	HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

MARTES

04	Kcal 574 Lip. 12	P. 28 H.C. 83
-	FUSILLIS ITALIANA	
-	MERLUZA EN SALSA VERDE	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

MIÉRCOLES

05	Kcal 540 Lip. 11	P. 28 H.C. 75
-	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ	
-	FILETE DE SAIONIA	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	
-	LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN	

JUEVES

06	Kcal 442 Lip. 12	P. 29 H.C. 49
-	SOPA DE PICADILLO	
-	POLLO A LA PLANCHA	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

VIERNES

07	Kcal 630 Lip. 18	P. 36 H.C. 73
-	PATATAS GUISADAS	
-	CARNE EN SU JUGO	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
-	LACTEO Y PAN	

10	Kcal 622 Lip. 14	P. 25 H.C. 94
-	MACARRONES AURORA	
-	MERLUZA AL HORNO	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y PERINO	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

11	Kcal 576 Lip. 18	P. 35 H.C. 63
-	GARBANZOS ESTOFADOS	
-	POLLO A LA PLANCHA	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

12		
-----------	--	--

13	Kcal 505 Lip. 12	P. 28 H.C. 62
-	COLIFLOR AJOARRIERO	
-	MAGRO GUISADO	
-	PATATAS	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

14	Kcal 641 Lip. 12	P. 28 H.C. 94
-	ARROZ CON VERDURAS	
-	PALOMETA CON TOMATE	
-	LACTEO Y PAN	

17	Kcal 709 Lip. 15	P. 45 H.C. 91
-	CODITOS CON TOMATE Y PAVO	
-	LOMO A LA PLANCHA	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y ZAMAHORIA	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

18	Kcal 596 Lip. 16	P. 33 H.C. 73
-	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS	
-	POLLO EN SALSA	
-	PIMENTOS	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

19	Kcal 466 Lip. 16	P. 18 H.C. 60
-	SOPA DE FIDEOS	
-	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	
-	LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN	

20	Kcal 560 Lip. 7	P. 25 H.C. 93
-	ARROZ CON VERDURAS	
-	ABADJO AL HORNO	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

21	Kcal 694 Lip. 21	P. 45 H.C. 58
-	JUDIAS VERDES REHOGADAS	
-	POLLO ASADO	
-	PATATAS	
-	LACTEO Y PAN	

24	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68
-	CREMA VICHY	
-	LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

25	Kcal 616 Lip. 14	P. 33 H.C. 83
-	PASTA NAPOLITANA	
-	POLLO A LA PLANCHA	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS	
-	POSTRE Y PAN	

26	Kcal 413 Lip. 7	P. 23 H.C. 59
-	CREMA DE VERDURAS	
-	MERLUZA AL HORNO	
-	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
-	LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN	

27	Kcal 675 Lip. 15	P. 30 H.C. 97
-	ARROZ BLANCO CON TOMATE	
-	ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	
-	FRUTA FRESCA Y PAN	

28	Kcal 622 Lip. 21	P. 30 H.C. 73
-	SOPA DE COCIDO	
-	COCIDO MADRILEÑO	
-	LACTEO Y PAN	

31



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteos

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carnes o huevo
- Pescado o carne
- Lácteos a temperatura ambiente
- Fruta

www.culdataley.com

COMIDA ÚTIL Y SALUDABLE

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



CEIP BARCELONA
OCTUBRE 2022
No pescado



LUNES

03	Kcal 560 Lip. 19	P. 17 H.C. 75	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

MARTES

04	Kcal 658 Lip. 17	P. 34 H.C. 85	<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS ITALIANA - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

MIÉRCOLES

05	Kcal 577 Lip. 11	P. 29 H.C. 83	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - FILETE DE SAIÓNIA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
-----------	---------------------	------------------	---

JUEVES

06	Kcal 744 Lip. 43	P. 20 H.C. 62	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETIVUMAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

VIERNES

07	Kcal 659 Lip. 21	P. 23 H.C. 87	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUISADAS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---



10	Kcal 800 Lip. 33	P. 26 H.C. 90	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES AURORA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

11	Kcal 613 Lip. 17	P. 34 H.C. 76	<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETIVUMAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

12			
-----------	--	--	--

13	Kcal 505 Lip. 12	P. 28 H.C. 62	<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR AJOARRIERO - MAGRO GUISADO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

14	Kcal 821 Lip. 30	P. 35 H.C. 91	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - POLLO CON TOMATE - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

17	Kcal 709 Lip. 15	P. 45 H.C. 91	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON TOMATE Y PAVO - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHOA - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

18	Kcal 838 Lip. 44	P. 26 H.C. 78	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

19	Kcal 503 Lip. 16	P. 20 H.C. 68	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
-----------	---------------------	------------------	---

20	Kcal 634 Lip. 12	P. 31 H.C. 91	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - CARNE EN SALSA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

21	Kcal 694 Lip. 27	P. 45 H.C. 58	<ul style="list-style-type: none"> - JUDIAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - PATATAS - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

24	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	--------------------	------------------	--

25	Kcal 727 Lip. 29	P. 25 H.C. 88	<ul style="list-style-type: none"> - FARFALLE A LA AMATRICIANA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETIVUMAS - POSTRE CASERO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

26	Kcal 621 Lip. 12	P. 39 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - LENTECAS HORTELANAS - MAGRO EN SU JUDO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
-----------	---------------------	------------------	---

27	Kcal 675 Lip. 15	P. 30 H.C. 97	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN
-----------	---------------------	------------------	---

28	Kcal 622 Lip. 21	P. 30 H.C. 73	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LACTEO Y PAN
-----------	---------------------	------------------	--

31



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carnes o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo y fruta
- Fruta





CEIP BARCELONA
OCTUBRE 2022
No leche



LUNES

03	Kcal 560 Lip. 19	P. 17 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

MARTES

04	Kcal 574 Lip. 12	P. 28 H.C. 83
<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS ITALIANA - MERLUZA EN SALSA VERDE - FRUTA FRESCA Y PAN 		

MIÉRCOLES

05	Kcal 577 Lip. 11	P. 29 H.C. 83
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - FILETE DE SABLONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 		

JUEVES

06	Kcal 744 Lip. 43	P. 20 H.C. 62
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETIVUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

VIERNES

07	Kcal 606 Lip. 17	P. 33 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUISADAS - CARNE EN SU JUGO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - POSTRE Y PAN 		

10	Kcal 564 Lip. 10	P. 25 H.C. 88
<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y PERINO - FRUTA FRESCA Y PAN 		

11	Kcal 613 Lip. 17	P. 34 H.C. 76
<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETIVUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

12		
-----------	--	--

13	Kcal 505 Lip. 12	P. 28 H.C. 62
<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR AJOPARRIERO - MAGRO GUISADO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

14	Kcal 728 Lip. 21	P. 28 H.C. 98
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - PALOSETA CON TOMATE - POSTRE Y PAN 		

17	Kcal 709 Lip. 15	P. 45 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON TOMATE Y PAVO - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHOPIA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

18	Kcal 838 Lip. 44	P. 26 H.C. 78
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

19	Kcal 503 Lip. 16	P. 20 H.C. 68
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - ALBONDIGAS CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 		

20	Kcal 654 Lip. 9	P. 30 H.C. 107
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - ABADOJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 		

21	Kcal 670 Lip. 26	P. 42 H.C. 60
<ul style="list-style-type: none"> - JUDIAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - PATATAS - POSTRE Y PAN 		

24	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

25	Kcal 682 Lip. 22	P. 24 H.C. 90
<ul style="list-style-type: none"> - FARELLE A LA AMATRICIANA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACETIVUNAS - POSTRE Y PAN 		

26	Kcal 560 Lip. 7	P. 33 H.C. 87
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEAS HORTELANAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 		

27	Kcal 675 Lip. 15	P. 30 H.C. 97
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

28	Kcal 598 Lip. 20	P. 27 H.C. 74
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - POSTRE Y PAN 		

31

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

- | | |
|---------------------------------|--|
| Arroz, pasta, patata o legumbre | Verduras u hortalizas crudas o cocinadas |
| Verduras | Arroz, pasta o patata |
| Carnes | Pescado o huevo |
| Pescados | Carnes u huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fritas | Lacteos u frutas |
| Lácteos | Fruta |

