

MENÚ ENERO *primaria*

MATER DEI
CASTELLÓN

JUEVES 7

VIERNES 8


1° PLATO

CAPRICO DE CALAMAR

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS


2° PLATO

FIDEUA

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN


ENSALADA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS


POSTRE

FRUTA

YOGUR


VALOR NUTRICIONAL

726KCAL. 21G PROTEÍNAS, 96 G HIDRATOS DE CARBONO, 29G LÍPIDOS.

717 KCAL. 26 G PROTEÍNAS, 89 G HIDRATOS DE CARBONO, 31G LÍPIDOS.


PROPUESTA DE CENA

SOPA DE FIDEOS.HUEVO COCIDO CON TOMATE. PAN Y FRUTA.

JUDÍAS VERDES REDONDAS SALTEADAS.BOQUERÓN EN VINAGRE.PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



MENÚ ENERO

primaria

MATER DEI
CASTELLÓN

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15



1º PLATO

SOPA
DE PESCADO

ESPIRALES
BOLOÑESA

GARBANZOS
CON BACALAO

PAN
CON TOMATE Y QUESO

CREMA
DE ALUBIAS CON
CALABACÍN



2º PLATO

HAMBURGUESA
DE POLLO CON DADOS DE
PATATA

HUEVO
REVUELTO

CHULETAS
DE PAVO AL AJILLO
CON SALTEADO
DE MAÍZ

PAELLA
VALENCIANA

COLA
DE MERLUZA
CON SALSA DE
TOMATE Y ARROZ



ENSALADA

MIX
VEGETALES

ENSALADA
DE LA
HUERTA

ENSALADA
GRIEGA

ENSALADA
DE COLOR

ENSALADA
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR
NUTRICIONAL

672 KCAL. 33 G
PROTEÍNAS, 88G
HIDRATOS DE CARBONO,
22 G LÍPIDOS.

695 KCAL. 25G
PROTEÍNAS, 97G
HIDRATOS DE CARBONO,
24 G LÍPIDOS.

726KCAL. 32 G
PROTEÍNAS, 95G
HIDRATOS DE CARBONO,
27 G LÍPIDOS.

713KCAL. 28 G
PROTEÍNAS, 91G
HIDRATOS DE CARBONO,
28 G LÍPIDOS.

785KCAL. 30 G
PROTEÍNAS, 102G
HIDRATOS DE CARBONO,
26 G LÍPIDOS.



PROPUESTA
DE CENA

COLIFLOR CON BECHAMEL.
FILETE DE LUBINA A LA
PLANCHA.
PAN Y FRUTA

ENSALADA DE PIÑA, TOMATE
CHERRY, LECHUGA Y
GAMBITAS. PECHUGA DE
PAVO CON PURÉ DE PATATA.
PAN Y FRUTA

SOPA DE LETRAS.
TORTILLA DE ESPINACAS
Y QUESITO.
PAN Y MACEDONIA.

BERENJENA RELLENA DE
VERDURITAS.
BROCHETAS DE SEPIA.
PAN Y FRUTA.

ENSALADA DE ESCAROLA Y
PIPAS. PIZZA CASERA:
YORK, MOZARELLA Y
CHAMPIÑONES.
ZUMO NARANJA NATURAL.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



MENÚ ENERO *pimaria*

MATER DEI
CASTELLÓN

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

MACARRONES CON
ATÚN

LENTEJAS
JARDINERA

CAPRICO DE
CALAMAR

CREMA
DE LEGUMBRES Y
VERDURAS



2º PLATO

PECHUGA DE POLLO
REBOZADO NATURAL
CON PATATA Y
CHAMPIÑONES

LOMO
DE RAPE ASADO CON
GUISANTES

LOMO ASADO
CON SALSA DE
VERDURAS

ARROZ AL HORNO

TORTILLA
DE PATATA Y
CALABACÍN



ENSALADA

MIX
VEGETALES

ENSALADA
DE LA
HUERTA

ENSALADA
GRIEGA

ENSALADA
DE COLOR

ENSALADA
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR
NUTRICIONAL

695 KCAL. 31 G PROTEÍNAS,
91 G HIDRATOS DE
CARBONO, 25 G LÍPIDOS.

724KCAL. 31G
PROTEÍNAS, 107 G
HIDRATOS DE CARBONO,
20G LÍPIDOS.

732KCAL.
31G PROTEÍNAS, 102G
HIDRATOS DE CARBONO,
25G LÍPIDOS.

726KCAL.
21G PROTEÍNAS, 96 G
HIDRATOS DE CARBONO,
29G LÍPIDOS.

717 KCAL. 26 G
PROTEÍNAS, 89 G
HIDRATOS DE CARBONO,
31G LÍPIDOS.



PROPUESTA
DE CENA

CREMA DE CALABACÍN Y
QUESITO.
FILETE DE PLATIJA AL
HORNO.
PAN.YOGUR

TERNERA
GUISADA CON
VERDURITAS.
PAN.PIÑA EN SU JUGO

ENSALADA
CON QUINOA.
FILETE DE MERLUZA
REBOZADO.
PAN Y FRUTA

SOPA DE FIDEOS.
HUEVO COCIDO CON
TOMATE. PAN Y FRUTA.

JUDÍAS VERDES REDONDAS
SALTEADAS.
BOQUERÓN EN VINAGRE.
PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



MENÚ ENERO *pimaria*

MATER DEI
CASTELLÓN

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29



1º PLATO

SOPA DE PESCADO

ANILLAS DE CALAMAR AL HORNO

OLLA DE GARBANZOS

ARROZ TRES DELICIAS

PASTEL DE PATATA



2º PLATO

ALBÓNDIGAS CON SALSA DE PATATA Y GUISANTES

TIBURÓN BOLOÑESA DE PAVO Y POLLO

HUEVO REVUELTO

PECHUGA DE PAVO CON TOMATE Y PISTO DE TEMPORADA

BACALAO A LA ANDALUZA CON SALSA DE VERDURAS Y TOMATE



ENSALADA

MIX VEGETALES

ENSALADA DE LA HUERTA

ENSALADA GRIEGA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR NUTRICIONAL

731 KCAL. 26G PROTEÍNAS, 94 G HIDRATOS DE CARBONO, 30G LÍPIDOS.

744KCAL. 29 PROTEÍNAS, 106G HIDRATOS DE CARBONO, 24G LÍPIDOS.

637 KCAL. 24 G PROTEÍNAS, 85G HIDRATOS DE CARBONO, 25 G LÍPIDOS.

728 KCAL. 23 G PROTEÍNAS, 109 G HIDRATOS DE CARBONO, 23 G LÍPIDOS.

747KCAL. 38 G PROTEÍNAS, 84 G HIDRATOS DE CARBONO, 31 G LÍPIDOS.



PROPUESTA DE CENA

CREMA SUAVE CON BRÉCOL. FILETE DE GALLO AL HORNO CON RODAJAS DE TOMATE. PAN Y YOGUR DE CABRA

ENSALADA VARIADA. PAN CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA. TORTILLA CAMPESINA. FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y PUERRO. FILETE DE SARDINA REBOZADO. PAN. COMPOTA

ENSALADA DE ESCAROLA Y OLIVAS. SEPIA ESTOFADA CON PATATA Y CEBOLLA. PAN Y FRUTA.

CONEJO AL HORNO CON PATATA, PIMIENTO Y BONIATO. PAN. FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS. ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639

