

MENÚ ESCOLAR CEBAT PRIMER TRIMESTRE 2024-2025 → INFANTIL Y 1º-2º PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Potaje de garbanzos con calabaza y boniato.</p> <p>Segundo: Merluza al horno con patatas. (3)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Pavo cocido, queso, tomate cherry, lechuga y maíz.</p> <p>Segundo: Arroz del Senyoret. (2,3)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con estrellitas. (1)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patata y pan integral. (1)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras.</p> <p>Segundo: Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip</p>	<p>Primero: Varitas vegetales al horno con ensalada. (1)</p> <p>Segundo: Pasta integral con pisto de verduras. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Arroz a la cubana con huevo. (4)</p> <p>Segundo: Salchichas a la plancha con guarnición de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de pasta con alubias. (2,7)</p> <p>Segundo: Bacaladilla al horno con zarangollo. (2)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín.</p> <p>Segundo: Albóndigas mixtas con patatas y verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla de patatas y cebolla. (4)</p> <p>Segundo: Merluza a la calabaza. (2)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14)</p> <p>Segundo: Fajitas mejicanas con pollo, tomate, pimienta y cebolla.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada completa con jamón york y queso. (7)</p> <p>Segundo: Paella valenciana (pollo, alubias, garrañón y judías).</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Olleta alicantina.</p> <p>Segundo: Tortilla de queso y pavo con pisto de verduras. (4,7)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con fideos. (1)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g</p>	<p>Primero: Puré de patata y calabaza.</p> <p>Segundo: Hamburguesas con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Tallarines Thai-Thai. (6)</p> <p>Segundo: Lomos de merluza en salsa verde. (3)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Ensalada con queso fresco, tomate cherry y maíz. (7)</p> <p>Segundo: Paella de magro y verduras</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Alubias estofadas. (2,7)</p> <p>Segundo: Pavo salteado con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas a la Jardinera</p> <p>Segundo: Merluza al horno con verduras en tempura. (1,3)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabaza y picatostes. (1)</p> <p>Segundo: Pechuga de pollo con salsa de queso. (7)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip</p>	<p>Primero: Fideuá de pescado. (1,2,3,14)</p> <p>Segundo: Ensalada con tortilla a la francesa</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>626kcal / 100g HC / 20g Prot / 16g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Puré de calabacín.</p> <p>Segundo: Hamburguesas con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de pollo y verduras.</p> <p>Segundo: Merluza al horno con ensalada de legumbres. (3)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con jamón cocido.</p> <p>Segundo: Arroz meloso de sepia y calamares. (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria rallada (3,4)</p> <p>Segundo: Pasta integral a la boloñesa. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de cocido.</p> <p>Segundo: Cocido completo.</p> <p>Postre: Fruta.</p> <p>614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT PRIMER TRIMESTRE 2024-2025 → PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Ensalada con garbanzos, huevo duro y atún. (3,4)</p> <p>Segundo: Merluza al horno con patatas. (3)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Gazpacho andaluz.</p> <p>Segundo: Arroz del Senyoret. (2,3)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con estrellitas. (1)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patata y pan integral. (1)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>719kcal / 69g HC / 51g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras.</p> <p>Segundo: Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>867kcal / 98g HC / 59g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada completa.</p> <p>Segundo: Pasta integral a la carbonara con jamón serrano y champiñones. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Arroz a la cubana con huevo. (4)</p> <p>Segundo: Salchichas a la plancha y ensalada.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de pasta con alubias. (2,7)</p> <p>Segundo: Bacaladilla al horno con zarangollo. (2)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín.</p> <p>Segundo: Albóndigas mixtas con patatas y verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>794kcal / 97g HC / 54g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla de patatas y cebolla. (4)</p> <p>Segundo: Merluza a la calabaza. (2)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14)</p> <p>Segundo: Fajitas mejicanas con pollo, tomate, pimiento y cebolla.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada completa con york y queso (7)</p> <p>Segundo: Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafón y judías).</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>678kcal / 86g HC / 30g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Olleta alicantina.</p> <p>Segundo: Tortilla de queso y pavo con pisto de verduras. (4,7)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada campera. (3,4)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g</p>	<p>Primero: Ensaladilla Rusa(3,4)</p> <p>Segundo: Hamburguesas con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Tallarines Thai-Thai. (6)</p> <p>Segundo: Lomos de merluza en salsa verde. (3)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Ensalada completa con Queso Fresco (7)</p> <p>Segundo: Paella de magro y verduras</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>771kcal / 69g HC / 68g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con alubias. (2,7)</p> <p>Segundo: Pavo salteado con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas a la Jardinera</p> <p>Segundo: Merluza al horno con verduras en tempura. (1,3)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>702kcal / 55g HC / 46g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabaza y picatostes tostados. (1)</p> <p>Segundo: Pechuga de pollo con salsa de queso. (7)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>800kcal / 66g HC / 61g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada completa.</p> <p>Segundo: Fideuá de pescado. (1,2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>796kcal / 125g HC / 25g Prot / 19g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Ensalada con atún y huevo. (3,4)</p> <p>Segundo: Lasaña de Carne</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de pollo y verduras.</p> <p>Segundo: Merluza al horno con ensalada de legumbres. (3)</p> <p>Postre: Yogur</p> <p>666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada completa.</p> <p>Segundo: Arroz meloso de sepia y calamares. (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Huevos rellenos con ensalada (4)</p> <p>Segundo: Pasta integral a la boloñesa. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de cocido.</p> <p>Segundo: Cocido completo.</p> <p>Postre: Fruta.</p> <p>709kcal / 82g HC / 50g Prot / 20g Lip</p>

MENÚ ESCOLAR CEBAT PRIMER TRIMESTRE 2024-2025 → SECUNDARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
SEMANA 1	<p>Primero: Ensalada con garbanzos, huevo duro y atún. (3,4)</p> <p>Segundo: Merluza al horno con patatas. (3)</p> <p>Postre: Yogur 923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Gazpacho andaluz.</p> <p>Segundo: Arroz del Senyoret. (2,3)</p> <p>Postre: Fruta 969kcal / 127g HC / 50g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con estrellitas. (1)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patata y pan integral. (1)</p> <p>Postre: Fruta 937kcal / 101g HC / 61g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras.</p> <p>Segundo: Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4)</p> <p>Postre: Fruta 926kcal / 113g HC / 66g Prot / 23g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Arroz a la cubana con huevo. (4)</p> <p>Segundo: Salchichas a la plancha y ensalada.</p> <p>Postre: Fruta 898kcal / 133g HC / 20g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de pasta de colores con alubias. (2,7)</p> <p>Segundo: Bacaladilla al horno con zarangollo. (2)</p> <p>Postre: Fruta 923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Puré calabacín.</p> <p>Segundo: Albóndigas mixtas con patatas y verduras.</p> <p>Postre: Fruta 935kcal / 97g HC / 68g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Tortilla de patatas y cebolla. (4)</p> <p>Segundo: Merluza a la calabaza. (2)</p> <p>Postre: Yogur 765kcal / 57g HC / 60g Prot / 34g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Ensalada completa con york y queso (7)</p> <p>Segundo: Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafón y judías).</p> <p>Postre: Fruta 942kcal / 111g HC / 38g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Olleta alicantina.</p> <p>Segundo: Tortilla de queso y pavo con pisto de verduras. (4,7)</p> <p>Postre: Yogur 921kcal / 51g HC / 63g Prot / 40g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada campera. (3,4)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras.</p> <p>Postre: Fruta 779kcal / 103g HC / 53g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla Rusa. (3,4)</p> <p>Segundo: Hamburguesas con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta 921kcal / 51g HC / 63g Prot / 40g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Ensalada completa con Queso Fresco (7)</p> <p>Segundo: Paella de magro y verduras</p> <p>Postre: Fruta 905kcal / 69g HC / 93g Prot / 21g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con alubias. (3,4,)</p> <p>Segundo: Pavo salteado con pisto de verduras.</p> <p>Postre: Fruta 889kcal / 70g HC / 76g Prot / 33g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras.</p> <p>Segundo: Merluza al horno con verduras en tempura. (1,3)</p> <p>Postre: Fruta 830kcal / 65g HC / 62g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabaza y picatostes tostados. (1)</p> <p>Segundo: Pechuga de pollo con salsa de queso. (7)</p> <p>Postre: Yogur 919kcal / 68g HC / 73g Prot / 40g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Ensalada con atún y huevo. (3,4)</p> <p>Segundo: Lasaña de carne</p> <p>Postre: Fruta 960kcal / 107g HC / 38g Prot / 42g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de pollo y verduras.</p> <p>Segundo: Merluza al horno con ensalada de legumbres. (3)</p> <p>Postre: Yogur 923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada completa</p> <p>Segundo: Arroz meloso de sepia y calamares. (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta 911kcal / 107g HC / 51g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Huevos rellenos con ensalada. (3,4)</p> <p>Segundo: Pasta integral a la boloñesa. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta 999kcal / 117g HC / 53g Prot / 35g Lip</p>

Recomendaciones nutricionales según la edad			
0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuets** y productos a base de cacahuets.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO₂.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.

Menú CENAS CEBAT PRIMER TRIMESTRE 2024-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Semana 1</u>	Filete de ternera + Patatas al horno + Champiñones al ajillo + Fruta	Dorada al horno con patatas y verduras al gusto + Fruta	Revuelto de trigueros, gambas, jamón serrano y ajos tiernos + Sepia a la plancha + Pan integral + Yogur	Fajitas de pechuga de pavo + Pimiento y cebolla + Queso feta + Fruta	Ensalada al gusto con queso fresco, quinoa, huevo duro y ventresca + Pescado blanco a la plancha + Yogur
<u>Semana 2</u>	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta	Tortilla de patata, cebolla y calabacín + Salmorejo + Pan integral + Yogur	Contramuslo de pollo al horno con patata y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral +Fruta	Tabulé con pulpo + Pescado azul a la plancha + Fruta
<u>Semana 3</u>	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta	Tortilla de boniato, cebolla, puerro y gorgonzola + Salmorejo + Pan integral + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Fruta	Crema de verduras con picatostes tostados + Salmón a la plancha+ Pan integral + Fruta	Fajitas de atún, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Yogur
<u>Semana 4</u>	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Fruta	Contramuslo de pollo al horno con patata, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Sopa de verduras con estrellitas + Fruta	Huevos rotos al horno + Ensalada al centro con una lata de atún + Fruta	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta
<u>Semana 5</u>	Emperador a la plancha + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta	Ensalada César + Fruta	Solomillo de cerdo con salsa de champiñones, leche evaporada, cebolla y trufa + Boniato al horno + Yogur	Calamarcitos encebollados + Puré de patata + Fruta	Tortilla de patatas, cebolla y espinacas + Tomate trinchado con queso fresco + Pan integral + Yogur