



JUAN CARLOS EGEA  
Nutrición

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	<p><b>Primero:</b> Varitas vegetales al horno. (1) <b>Segundo:</b> Fideuá de pescado (1,2,3,14) <b>Postre:</b> Fruta 626kcal / 100g HC / 20g Prot / 16g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Hervido alicantino con huevo hervido. (4) <b>Segundo:</b> Fajitas con pollo y verduras (1) <b>Postre:</b> Fruta 544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con pavo y queso. (7) <b>Segundo:</b> Pasta integral con pisto y tomate (1,4) <b>Postre:</b> Yogur 542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de verduras, estrellitas y garbanzos. (1,9) <b>Segundo:</b> Merluza con guisantes salteados. (3) <b>Postre:</b> Fruta 606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g</p>	<p><b>Primero:</b> Lentejas Hortelanas (9) <b>Segundo:</b> Tortilla francesa con queso, pepino y tomate (4,7) <b>Postre:</b> Fruta 603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip</p>
<b>SEMANA 2</b>	<p><b>Primero:</b> Crema de calabaza con picatostes. (1,7,9) <b>Segundo:</b> Muslo de pollo al horno con cebolla y manzana. <b>Postre:</b> Yogur 606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g</p>	<p><b>Primero:</b> Pasta integral a la boloñesa (1,7) <b>Segundo:</b> Boquerones con lechuga y maíz. (1,3) <b>Postre:</b> Fruta 639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Alubias estofadas con verduras. <b>Segundo:</b> Pechuga de pavo y coliflor gratinada. (7) <b>Postre:</b> Fruta 639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de pescado y fideos. (1,2,3,9,14) <b>Segundo:</b> Rustidera de salmón con verduras y patata. (3) <b>Postre:</b> Fruta 544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Arroz a la cubana con huevo. (4) <b>Segundo:</b> Salchichas caseras con ensalada. <b>Postre:</b> Fruta 623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip</p>
<b>SEMANA 3</b>	<p><b>Primero:</b> Lentejas con verduras y jamón serrano. (9) <b>Segundo:</b> Tortilla a la francesa con lechuga romana (4) <b>Postre:</b> Yogur 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con pavo y queso. (7) <b>Segundo:</b> Arroz con sepia y calamares (2,3,14) <b>Postre:</b> Fruta 727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Puré de calabacín con picatostes. (1,9) <b>Segundo:</b> Albóndigas a la jardinera. <b>Postre:</b> Fruta 614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de cocido (1,9) <b>Segundo:</b> Cocido completo. (9) <b>Postre:</b> Fruta 614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de arroz y verduras. (9) <b>Segundo:</b> Bacalao a la andaluza con lechuga y maíz. (1,3) <b>Postre:</b> Fruta 669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip</p>
<b>SEMANA 4</b>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con tomate, pavo y queso. (7) <b>Segundo:</b> Paella de magro con verduras y garbanzos. <b>Postre:</b> Fruta 627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de ave con estrellitas y verduras. (1,9) <b>Segundo:</b> Merluza empanada con champiñones salteados con ajo, perejil y jamón. (1,3) <b>Postre:</b> Yogur 525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Puré de Verduras Frescas de Temporada (9) <b>Segundo:</b> Pizza casera. (1,7) <b>Postre:</b> Fruta 678kcal / 104g HC / 27g Prot / 17g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Potaje de garbanzos, huevo cocido y calabaza. (4) <b>Segundo:</b> Alitas de pollo al horno. <b>Postre:</b> Fruta 561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Pasta integral a la parmigiana. (1,3,7) <b>Segundo:</b> Tortilla de atún con lechuga. (4,3) <b>Postre:</b> Fruta 584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip</p>
<b>SEMANA 5</b>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con queso fresco y tomates cherry (3) <b>Segundo:</b> Pasta a la boloñesa (1,7) <b>Postre:</b> Fruta 620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Estofado de patatas con pollo y verduras. <b>Segundo:</b> Merluza al horno. (3) <b>Postre:</b> Fruta. 692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Entremeses variados con ensalada. (7) <b>Segundo:</b> Paella valenciana. <b>Postre:</b> Yogur 524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Lentejas hortelanas. (9) <b>Segundo:</b> Tortilla a la francesa con jamón cocido. (7) <b>Postre:</b> Fruta 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Crema de verduras con picatostes. (1,7,9) <b>Segundo:</b> Ragú de ternera con champiñones. <b>Postre:</b> Fruta 525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>



JUAN CARLOS EGEEA  
Nutrición

## MENÚ ESCOLAR CEBAT SEGUNDO TRIMESTRE 2024-2025 → PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	<p><b>Primero:</b> Calamar a la romana con lechuga y maíz. (1,14) <b>Segundo:</b> Fideuá de pescado (1,2,3,14) <b>Postre:</b> Fruta 796kcal / 125g HC / 25g Prot / 19g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Hervido alicantino con huevo hervido. (4) <b>Segundo:</b> Fajitas con pollo y verduras. <b>Postre:</b> Fruta 736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con pavo y queso. (7) <b>Segundo:</b> Pasta integral a la carbonara con jamón serrano. (1,7) <b>Postre:</b> Yogur 646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de verduras, estrellitas y garbanzos. (1,9) <b>Segundo:</b> Emperador con guisantes salteados. (3) <b>Postre:</b> Fruta 754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g</p>	<p><b>Primero:</b> Lentejas Hortelanas (9) <b>Segundo:</b> Tortilla francesa con queso, pepino y tomate (4,7) <b>Postre:</b> Fruta 603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip</p>
<b>SEMANA 2</b>	<p><b>Primero:</b> Crema de calabaza con picatostes. (1,7,9) <b>Segundo:</b> Muslo de pollo al horno con cebolla y manzana. <b>Postre:</b> Yogur 754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g</p>	<p><b>Primero:</b> Pasta integral a la boloñesa (1,7) <b>Segundo:</b> Boquerones con lechuga y maíz. (1,3) <b>Postre:</b> Fruta 639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Alubias estofadas con verduras. <b>Segundo:</b> Pechuga de pavo y coliflor gratinada. (7) <b>Postre:</b> Fruta 715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de pescado y fideos. (1,2,3,9,14) <b>Segundo:</b> Rustidera de salmón con verduras y patata. (3) <b>Postre:</b> Fruta 736kcal / 49g HC / 58g Prot / 34g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Arroz a la cubana con huevo. (4) <b>Segundo:</b> Salchichas caseras con ensalada. <b>Postre:</b> Fruta 727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip</p>
<b>SEMANA 3</b>	<p><b>Primero:</b> Lentejas con verduras y jamón serrano. (9) <b>Segundo:</b> Huevos rellenos con lechuga romana. (3,4) <b>Postre:</b> Yogur 641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con pavo y queso. (7) <b>Segundo:</b> Arroz con sepia y calamares (2,3,14) <b>Postre:</b> Fruta 727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Puré de calabacín con picatostes. (1,9) <b>Segundo:</b> Albóndigas a la jardinera. <b>Postre:</b> Fruta 709kcal / 82g HC / 50g Prot / 20g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de cocido (1,9) <b>Segundo:</b> Cocido completo. (9) <b>Postre:</b> Fruta 709kcal / 82g HC / 50g Prot / 20g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Arroz tres delicias. (4) <b>Segundo:</b> Bacalao a la andaluza con lechuga y maíz. (1,3) <b>Postre:</b> Fruta 771kcal / 69g HC / 68g Prot / 25g Lip</p>
<b>SEMANA 4</b>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con tomate, pavo y queso. (7) <b>Segundo:</b> Paella de magro con verduras y garbanzos. <b>Postre:</b> Fruta 754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de ave con estrellitas y verduras. (1,9) <b>Segundo:</b> Merluza empanada con champiñones salteados con ajo, perejil y jamón. (1,3) <b>Postre:</b> Yogur 666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada mediterránea (4) <b>Segundo:</b> Pizza casera. (1,7) <b>Postre:</b> Fruta 871kcal / 130g HC / 39g Prot / 21g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Potaje de garbanzos, huevo cocido y calabaza. (4) <b>Segundo:</b> Alitas de pollo al horno. <b>Postre:</b> Fruta 681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Pasta integral a la parmigiana. (1,3,7) <b>Segundo:</b> Tortilla de atún con lechuga. (4,3) <b>Postre:</b> Fruta 702kcal / 55g HC / 46g Prot / 30g Lip</p>
<b>SEMANA 5</b>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con atún y queso fresco y tomate cherry (3,7) <b>Segundo:</b> Canelones de carne (1,7) <b>Postre:</b> Fruta 737kcal / 89g HC / 29g Prot / 29g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Estofado de patatas con pollo y verduras. <b>Segundo:</b> Merluza al horno. (3) <b>Postre:</b> Fruta. 819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Entremeses variados con ensalada (7) <b>Segundo:</b> Paella valenciana. <b>Postre:</b> Yogur 678kcal / 86g HC / 30g Prot / 23g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Lentejas hortelanas. (9) <b>Segundo:</b> Tortilla a la francesa con jamón cocido. (7) <b>Postre:</b> Fruta 641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Crema de verduras con picatostes. (1,7,9) <b>Segundo:</b> Ragú de ternera con champiñones. <b>Postre:</b> Fruta 666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>

COLEGIO-SCHOOL



## MENÚ ESCOLAR CEBAT SEGUNDO TRIMESTRE 2024-2025 → SECUNDARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>SEMANA 1</b>	<p><b>Primero:</b> Calamar a la romana con lechuga y maíz. (1,14)</p> <p><b>Segundo:</b> Fideuá de pescado (1,2,3,14)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>879kcal / 142g HC / 27g Prot / 22g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Hervido alicantino con huevo hervido.</p> <p><b>Segundo:</b> Fajitas de pollo con verduras.</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>885kcal / 49g HC / 79g Prot / 43g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con pavo y queso. (7)</p> <p><b>Segundo:</b> Pasta integral a la carbonara con jamón serrano. (1,7)</p> <p><b>Postre:</b> Yogur</p> <p>765kcal / 57g HC / 60g Prot / 34g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de verduras, estrellitas y garbanzos. (1,9)</p> <p><b>Segundo:</b> Emperador con guisantes salteados. (3)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>779kcal / 103g HC / 53g Prot / 19g Lip</p>
<b>SEMANA 2</b>	<p><b>Primero:</b> Crema de calabaza con picatostes. (1,7,9)</p> <p><b>Segundo:</b> Muslo de pollo al horno con cebolla y manzana.</p> <p><b>Postre:</b> Yogur</p> <p>779kcal / 103g HC / 53g Prot / 19g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Pasta integral a la boloñesa (1,7)</p> <p><b>Segundo:</b> Boquerones con lechuga y maíz. (1,3)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Alubias estofadas con verduras.</p> <p><b>Segundo:</b> Pechuga de pavo y coliflor gratinada. (7)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>999kcal / 117g HC / 53g Prot / 35g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de pescado y fideos. (1,2,3,9,14)</p> <p><b>Segundo:</b> Rustidera de salmón con verduras y patata. (3)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>885kcal / 49g HC / 79g Prot / 43g Lip</p>
<b>SEMANA 3</b>	<p><b>Primero:</b> Lentejas con verduras y jamón serrano. (9)</p> <p><b>Segundo:</b> Huevos rellenos con lechuga romana. (3,4)</p> <p><b>Postre:</b> Yogur</p> <p>641kcal / 71g HC / 53g Prot / 16g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con pavo y queso. (7)</p> <p><b>Segundo:</b> Arroz con sepia y calamares (2,3,14)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Puré de calabacín con picatostes. (1,9)</p> <p><b>Segundo:</b> Albóndigas a la jardinera.</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>883kcal / 93g HC / 62g Prot / 29g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de cocido (1,9)</p> <p><b>Segundo:</b> Cocido completo. (9)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>883kcal / 93g HC / 62g Prot / 29g Lip</p>
<b>SEMANA 4</b>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con tomate, pavo y queso. (7)</p> <p><b>Segundo:</b> Paella de magro con verduras y garbanzos.</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>889kcal / 70g HC / 76g Prot / 33g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Sopa de ave con estrellitas y verduras. (1,9)</p> <p><b>Segundo:</b> Merluza empanada con champiñones salteados con ajo, perejil y jamón. (1,3)</p> <p><b>Postre:</b> Yogur</p> <p>923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Ensalada mediterránea (4)</p> <p><b>Segundo:</b> Pizza casera. (1,7)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>1128kcal / 163g HC / 51g Prot / 29g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Potaje de garbanzos, huevo cocido y calabaza. (4)</p> <p><b>Segundo:</b> Alitas de pollo al horno.</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>921kcal / 51g HC / 63g Prot / 40g Lip</p>
<b>SEMANA 5</b>	<p><b>Primero:</b> Ensalada con atún y queso fresco, y tomate cherry (3,7)</p> <p><b>Segundo:</b> Canelones de carne (1,7)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>960kcal / 107g HC / 38g Prot / 42g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Estofado de patatas con pollo y verduras.</p> <p><b>Segundo:</b> Merluza al horno. (3)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta.</p> <p>898kcal / 133g HC / 20g Prot / 31g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Entremeses variados con ensalada (7)</p> <p><b>Segundo:</b> Paella valenciana.</p> <p><b>Postre:</b> Yogur</p> <p>942kcal / 111g HC / 38g Prot / 27g Lip</p>	<p><b>Primero:</b> Lentejas hortelanas. (9)</p> <p><b>Segundo:</b> Tortilla a la francesa con jamón cocido. (7)</p> <p><b>Postre:</b> Fruta</p> <p>803kcal / 75g HC / 77g Prot / 21g 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 <b>0 a 3 años</b> durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>3 a 6 años</b> durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>6 - 12 años</b> durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>12-18 años</b> 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. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
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 SO<sub>2</sub>.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.



## MENÚ CENAS RECOMENDADAS CEBAT SEGUNDO TRIMESTRE 2024-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b><u>Semana 1</u></b>	Filete de ternera + Puré de patata + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Fruta	Lubina al horno con boniato y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Revuelto de trigueros, gambas, jamón serrano y ajos tiernos + Sepia a la plancha + Pan integral + Yogur	Fajitas de pechuga de pavo con verduras+ Patata al horno + Fruta	Sopa de verduras con huevo duro y fideos + Pescado blanco a la plancha + Yogur
<b><u>Semana 2</u></b>	Tortilla de patata, cebolla y calabacín + Tomate trinchado con atún + Pan integral + Yogur	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Crema de verduras + Pan integral+ Fruta	Hamburguesa completa con pan integral + Ensalada + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral +Fruta	Sopa de pescado, verduras y sémola + Pescado azul a la plancha + Fruta
<b><u>Semana 3</u></b>	Merluza en salsa de tomate y verduras + Patatas al horno + Fruta	Filete de ternera + Verduras salteadas con jamón + Pan integral + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, atún y queso + Fruta	Crema de verduras con picatostes tostados + Salmón a la plancha+ Pan integral + Fruta	Fajitas de atún, aguacate, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Sopa de verduras + Yogur
<b><u>Semana 4</u></b>	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 + Pescado blanco a la plancha + Fruta	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta
<b><u>Semana 5</u></b>	Emperador a la plancha + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta	Ensalada César + Fruta	Sopa de verduras, pollo, fideos, huevo y boniato + Yogur	Calamarcitos encebollados + Puré de patata + Fruta	Tortilla de patatas, cebolla y espinacas + Pescado blanco + Pan integral + Yogur