

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MAYO 2017



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1ª SEMANA (Del 1 al 5)	FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras Contiene: legumbres Tortilla de patata con lechuga y maíz Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Arroz blanco con tomate Merluza al horno con ensalada Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten, huevo Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo, chorizo y su caldo Contiene: legumbre y lactosa Fruta, yogur, agua y pan Contiene: gluten, leche	Puré de calabaza, zanahoria, puerro y aceite de oliva virgen extra Marrajo en salsa con guisantes Contiene: pescado, legumbres y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten					
		Kcal: 778 H.C.: 97	Prot: 44,6 Lípi: 24,10	Kcal: 735 H.C.: 125	Prot: 33,8 Lípi: 15,5	Kcal: 875 H.C.: 127	Prot: 40,8 Lípi: 34	Kcal: 754 H.C.: 94,2	Prot: 32,4 Lípi: 23	
2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)	Sopa de pescado con estrellitas Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos y apio Ternera guisada con patatas y verduras Contiene: legumbres Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Judías blancas estofadas con patata y zanahoria Contiene: legumbres Lomo de cerdo adobado con ensalada Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Crema de verduras (judías verdes, zanahoria, patata) Pescadilla en salsa de tomate y cebolla Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Garbanzos con arroz Contiene: legumbres Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Contiene: huevo Fruta, yogur, agua y pan Contiene: gluten, leche	Espaguetis con queso y tomate Contiene: gluten, huevo y leche Caella a la plancha con lechuga y mayonesa Contiene: pescado y huevo Fruta, agua y pan Contiene: gluten					
	Kcal: 758 H.C.: 111	Prot: 42,5 Lípi: 22,4	Kcal: 742 H.C.: 84,5	Prot: 43,5 Lípi: 22,9	Kcal: 735 H.C.: 75,20	Prot: 32,8 Lípi: 27,5	Kcal: 897 H.C.: 102	Prot: 44,8 Lípi: 29,5	Kcal: 853 H.C.: 120,1	Prot: 34,2 Lípi: 23,9
3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) Contiene: gluten, apio y soja Pechuga de pavo al ajillo con lechuga y maíz Contiene: lactosa Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Contiene: legumbres Tilapia en salsa marinera Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Sopa de fideos Contiene: gluten y huevo Taqitos de magro con tomate y patatas Fruta, yogur, agua y pan Contiene: gluten, leche	Judías pintas estofadas con verduras Contiene: legumbres Tortilla de atún con ensalada Contiene: huevo y pescado Fruta, agua y pan Contiene: gluten					
	Kcal: 755 H.C.: 85	Prot: 49,8 Lípi: 19,4	Kcal: 805 H.C.: 120,2	Prot: 43,9 Lípi: 21,5	Kcal: 687 H.C.: 82,5	Prot: 44,10 Lípi: 24	Kcal: 825 H.C.: 115	Prot: 41,6 Lípi: 26,3	Kcal: 802,5 H.C.: 87,4	Prot: 42,6 Lípi: 24,8
4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)	Macarrones boloñesa con tomate Contiene: gluten y huevo Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Contiene: huevo Fruta, agua y pan Contiene: gluten	Garbanzos con arroz Contiene: legumbres Merluza en salsa verde con setas Contiene: pescado y gluten Fruta, agua y pan Contiene: gluten	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen extra Contiene: legumbres Lomo de cerdo adobado con lechuga y maíz Fruta, agua y pan Contiene: gluten	Judías blancas estofadas con verduras Contiene: legumbres Pavo guisado con patatas Fruta, yogur, agua y pan Contiene: gluten, leche	Arroz con sofrito de tomate Ventresca de atún al horno con ensalada Contiene: pescado Fruta, agua y pan Contiene: gluten					
	Kcal: 845 H.C.: 113	Prot: 29,8 Lípi: 14,3	Kcal: 773 H.C.: 117,1	Prot: 47,4 Lípi: 20,7	Kcal: 788,5 H.C.: 105,2	Prot: 32,6 Lípi: 22,3	Kcal: 801 H.C.: 98	Prot: 57,6 Lípi: 16,7	Kcal: 765 H.C.: 98,2	Prot: 30,9 Lípi: 14,1
5ª SEMANA (DEL 29 AL 31)	Lentejas guisadas con calabacín Contiene: legumbres Jamoncitos de pollo con patatas y zanahoria Fruta, agua y pan Contiene: gluten	Puré de zanahoria, patata, puerro y aceite de oliva virgen extra Bacalao en salsa de tomate y guisantes Contiene: pescado y legumbres Fruta, agua y pan Contiene: gluten	FESTIVO							
	Kcal: 792 H.C.: 86	Prot: 52,6 Lípi: 22,5	Kcal: 785 H.C.: 98,4	Prot: 33,6 Lípi: 15,2						

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MAYO 2017

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (Del 1 al 5)	FESTIVO	Ensalada mixta Berenjena rellena Fruta y pan	Puré de verduras Filete de pollo con tomate natural Yogur y pan	Ensaladilla rusa Lenguado al horno con ensalada Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y maíz Yogur y pan
2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)	Huevos revueltos Marrajo a la plancha con tomate natural Yogur y pan	Salteado de verduras Bacalao a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan	Ensalada de pasta Pechuga de pollo con lechuga y mayonesa Yogur y pan	Calabacín salteado con setas y cebolla Jamón york con tomate natural Fruta y pan	Crema de verduras Lomo de cerdo adobado con lechuga y maíz Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)	Pastel de verduras Merluza al horno con tomate Yogur y pan	Ensalada mixta Huevos a la flamenca Fruta y pan	Arroz tres delicias Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Judías verdes con jamón Lenguado con ensalada Fruta y pan	Hervido de verduras Lomo de cerdo adobado con tomate natural Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)	Judías verdes con patatas Palometa en salsa marinera Yogur y pan	Patatas revolconas Huevos fritos Fruta y pan	Ensalada de pasta Pescadilla con lechuga Yogur y pan	Salteado de setas con jamón Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta y pan	Ensaladilla rusa Jamón york con lechuga Yogur y pan
5ª SEMANA (DEL 29 AL 31)	Sopa de fideos Rape en salsa Yogur y pan	Ensalada de arroz Pechuga de pavo con lechuga Fruta y pan	FESTIVO		

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.

Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.