

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MARZO 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 (del 1 al 2)				Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. Contiene: legumbres Lomo de cerdo con ensalada. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten	Macarrones a la boloñesa. Contiene: gluten, huevo. Palometa en salsa marinera con guisantes. Contiene: gluten, pescado, legumbres Fruta/yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche
SEMANA 2 (DEL 5 AL 9)	Crema de judías verdes, calabaza, patata con aceite de oliva virgen extra. Hamburguesa de ternera en salsa con champiñones. Contiene: gluten y soja. Fruta, pan y agua Contiene: gluten.	Sopa de picadillo Contiene: gluten, huevo. Aguja de cerdo con tomate, guisantes y patatas. Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Lentejas guisadas con calabacín y patata. Contiene: legumbres Merluza al horno con arroz pilaf. Contiene: pescado, gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Espaguetis Napolitana (cebolla, tomate) Contiene: gluten, huevo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	DÍA DE LA ENSEÑANZA.
SEMANA 3 (DEL 12 AL 16)	Marmitako (guiso de patatas, pimiento, cebolla, tomate, marrajo) Contiene: pescado Ragout de pavo en salsa con menestra de verduras (judías verdes, alcachofas, espárragos, coliflor, champiñones y guisantes) Contiene: legumbres Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Potaje de judías blancas con patatas y zanahoria. Contiene: legumbres Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Arroz blanco con tomate. Bacalao empanado 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. Contiene: legumbres, lactosa. Fruta, pan y agua Contiene: gluten.	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata, guisantes) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: legumbres Caella en salsa de tomate, cebolla y calabacín. Contiene: pescado Fruta/yogur, pan y agua Contiene: gluten, leche
SEMANA 4 (DEL 19 AL 23)	Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: gluten, huevo, pescado, moluscos, crustáceos. Ternera estofada con patatas. Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Lentejas guisadas con calabaza Contiene: legumbres Jamoncitos de pollo en salsa con guisantes y setas. Contiene: legumbres Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín, brócoli) Contiene: gluten Tilapia al horno con lechuga y mayonesa Contiene: pescado y huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Judías pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Contiene: legumbres Tortilla de patatas con lechuga y tomate. Contiene: huevo Fruta, pan integral y agua Contiene: gluten	Macarrones con tomate y queso. Contiene: gluten, huevo, leche Empanadillas de atún al horno con patatas chips. Contiene: gluten, pescado, huevo Natillas, pan y refresco Contiene: gluten y leche
SEMANA 5 (DEL 26 AL 30)	VACIONES	VACIONES	VACIONES	VACIONES	VACIONES

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MARZO 2018

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 (del 1 al 2)				Patatas - pimientos. Tortilla francesa con lechuga y tomate. Fruta y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.
SEMANA 2 (DEL 5 AL 9)	Arroz 3 delicias. Perca al horno con mayonesa. Fruta y pan.	Judías verdes salteadas con jamón. Tortilla con ensalada francesa. Yogur y pan.	Hervido de verduras. Pechuga de pavo con tomate natural. Fruta y pan.	Revuelto de espárragos. Salchichas. Yogur y pan.	DÍA DE LA ENSEÑANZA
SEMANA 3 (DEL 12 AL 16)	Sopa de fideos. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Berenjena rellena de carne. Yogur y pan.	Guisantes salteados con jamón. Pechuga de pavo con ensalada. Fruta y pan.	Revuelto de setas. Merluza con ensalada. Yogur y pan.	Empanada. Fiambre. Fruta y pan.
SEMANA 4 (DEL 19 AL 23)	Judías verdes con tomate. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.	Duelos y quebrantos. Jamón york con lechuga. Yogur y pan.	Pisto manchego. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Merluza con ensalada. Yogur y pan.	Arroz blanco. Filete de pollo con ensalada. Fruta y pan.
SEMANA 5 (Del 26 AL 30)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	

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.

*La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO OFICINA: 967160138