

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2015

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)</b>			Macarrones con atún y tomate  Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan y agua  Kcal: 768      Prot: 30,7 H.C.: 78,7      Lípi: 18,8	Hervido de verduras y patatas con aceite de oliva virgen extra  Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria  Fruta, pan y agua  Kcal: 677      Prot: 31,5 H.C.: 105      Lípi: 15,1	Sopa de cocido con arroz  Pollo en salsa con verduras  Fruta, pan y agua  Kcal: 735      Prot: 38,8 H.C.: 85      Lípi: 25
<b>3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)</b>	Lentejas guisadas con calabacín, zanahoria y patata  Pechuga de pavo adobada al horno con ensalada de lechuga y zanahorias  Fruta, pan y agua  Kcal: 719      Prot: 52,6 H.C.: 84      Lípi: 15,7	Arroz con sofrito de tomate casero  Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz  Fruta, yogur, pan y agua  Kcal: 747      Prot: 38 H.C.: 139      Lípi: 6,5	Puré de verduras de temporada (con judías verdes, zanahoria, patatas, guisantes y aceite de oliva virgen extra)  Pollo asado con lingotes de patata  Fruta, pan y agua  Kcal: 831      Prot: 37,4 H.C.: 121,2      Lípi: 21,8	Estofado de judías blancas con verduras  Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate  Fruta, pan y agua  Kcal: 624      Prot: 28,8 H.C.: 85,5      Lípi: 16,4	Sopa tradicional castellana con fideos  Marrajo en salsa con daditos de berenjena  Fruta, pan y agua  Kcal: 733      Prot: 30,4 H.C.: 94,1      Lípi: 23
<b>4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)</b>	Puré de calabacín con patata y queso  Lenguado al horno con ensalada de dados de tomate, maíz y lechuga  Fruta, pan y agua  Kcal: 785      Prot: 28,2 H.C.: 121,3      Lípi: 19,8	Espaguetis con boloñesa de atún  Tortilla francesa con lechuga y aceitunas  Fruta, yogur, pan y agua  Kcal: 780      Prot: 34,9 H.C.: 92,7      Lípi: 9,8	Garbanzos marinera (con bacalao, patata y zanahoria)  Pechuga de pollo empanada con lechuga y zanahoria  Fruta, pan y agua  Kcal: 742      Prot: 45,1 H.C.: 78      Lípi: 26,1	Arroz con verdura (calabacín, pimiento, zanahoria, brócoli, cebolla y calabaza)  Lomo de cerdo plancha con ensalada de maíz  Fruta, pan y agua  Kcal: 804      Prot: 43 H.C.: 87      Lípi: 26,6	Estofado de judías pintas con jamón y verduras  Tronco de pescadilla en salsa verde con guisantes  Fruta, pan y agua  Kcal: 703      Prot: 50,2 H.C.: 84,3      Lípi: 22,3
<b>5ª SEMANA (DEL 28 AL 30)</b>	Lentejas con colorido de verduras  Bacalao al horno con tomate frito casero  Fruta y pan  Kcal: 610      Prot: 46,3 H.C.: 84,2      Lípi: 14,2	Puré de calabaza, zanahoria, puerro y aceite de oliva virgen extra  Pechuga de pavo al horno con lechuga y maíz  Fruta y pan  Kcal: 735      Prot: 36,9 H.C.: 98,2      Lípi: 14,7	Sopa de cocido con fideos  Ternera en salsa con champiñones y patatas  Fruta, pan y agua  Kcal: 686      Prot: 37,5 H.C.: 87      Lípi: 20,7		

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

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2015

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)			Arroz tres delicias Lomo de cerdo con lechuga y tomate Yogur y pan	Asadillo manchego Queso tierno de Burgos con lechuga y maíz Fruta y pan	Salteado calabaza, calabacín y setas Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Ensaladilla rusa Hamburguesa de ternera con ensalada Yogur y pan	Revuelto de espárragos con huevos y gambas Salchichas de pavo con mayonesa Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Perca al horno con mayonesa Yogur y pan	Tomate, pepino, cebolla y caballa con aceite de oliva virgen extra y vinagre Calabacín relleno Fruta y pan	Pisto de verduras Fiambre con lechuga y maíz Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	Arroz tres delicias Pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Coliflor en Tempura Marrajo al horno con mayonesa Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Rollitos de york y espárragos con lechuga y mayonesa Yogur y pan	Pisto con verduras Bacalao a la andaluza con lechuga Fruta y pan	Ensalada mixta Huevos flamenca Yogur y pan
5ª SEMANA (DEL 28 AL 30)	Huevos rellenos Salchichas de pavo con lechuga Yogur y pan	Arroz tres delicias Atún en salsa de tomate y cebolla Fruta y pan	Salteado de setas y pimiento Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan		

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.