



MENÚ COMEDORES ESCOLARES AGOSTO 2018



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (Del 1 al 3)			Crema de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra Aguja de cerdo en salsa de tomate y cebolla Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 720 Prot: 25.2 H.C.: 123.5 Lípi: 16.6	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria <i>Contiene: legumbres</i> Cuadrados de merluza al horno con ensalada <i>Contiene: pescado, gluten</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 760 Prot: 39.2 H.C.: 108 Lípi: 15.6	Arroz con taquitos de cerdo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria, brócoli) <i>Contiene: gluten</i> Tortilla francesa con lechuga y tomate <i>Contiene: huevo</i> Fruta/Yogur, pan y agua <i>Contiene: gluten, leche</i> Kcal: 853 Prot: 44.2 H.C.: 116.9 Lípi: 23.5
2ª SEMANA (Del 6 al 10)	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra Albóndigas de ternera en salsa con verduras <i>Contiene: legumbres, gluten, soja</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 707 Prot: 30.3 H.C.: 96.2 Lípi: 34	Arroz blanco con tomate Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria <i>Contiene: huevo</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 765 Prot: 26.3 H.C.: 120 Lípi: 19.5	Garbanzos guisados con calabaza <i>Contiene: legumbres</i> Palometa a la vizcaína <i>Contiene: pescado</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 730 Prot: 36 H.C.: 96.8 Lípi: 28	Sopa de cocido con fideos <i>Contiene: gluten, huevo</i> Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 792 Prot: 24.5 H.C.: 103.6 Lípi: 16.3	Judías blancas estofadas con verduras <i>Contiene: legumbres</i> Filete de bacalao empanado al horno con lechuga y maíz <i>Contiene: pescado, gluten</i> Fruta/Yogur, pan y agua <i>Contiene: gluten, leche</i> Kcal: 762 Prot: 33.5 H.C.: 113 Lípi: 15.5
3ª SEMANA (Del 13 al 17)	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata, guisantes) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: legumbres</i> Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Contiene: gluten</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 755 Prot: 36.2 H.C.: 100.2 Lípi: 21.5	Lentejas guisadas con verduras <i>Contiene: legumbres</i> Filete de merluza al horno con lechuga y mayonesa <i>Contiene: pescado, huevo</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 710 Prot: 42 H.C.: 97 Lípi: 24.5	FESTIVO	Espaguetis con tomate y queso <i>Contiene: gluten, huevo, leche</i> Hamburguesa de ternera con lechuga y ketchup <i>Contiene: gluten, soja</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 798 Prot: 34 H.C.: 120 Lípi: 24.6	Arroz con verduras y pollo (pimiento, calabacín, zanahoria, brócoli y guisantes) <i>Contiene: gluten, legumbres</i> Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Contiene: huevo, pescado</i> Fruta/Yogur, pan y agua <i>Contiene: gluten, leche</i> Kcal: 783 Prot: 34.2 H.C.: 120 Lípi: 32
4ª SEMANA (Del 20 al 24)	Ensaladilla rusa <i>Contiene: pescado, huevo, legumbres</i> Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 695 Prot: 43 H.C.: 102 Lípi: 30.5	Garbanzos con calabaza y espinacas <i>Contiene: legumbres</i> Cazón adobado al horno con ensalada <i>Contiene: pescado, gluten, sulfitos</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 730 Prot: 28 H.C.: 112 Lípi: 16	Sopa de cocido con fideos <i>Contiene: gluten, huevo</i> Aguja de cerdo con cebolla y tomate Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 742 Prot: 22 H.C.: 63 Lípi: 26.5	Judías pintas con arroz <i>Contiene: legumbres</i> Tortilla francesa con ensalada <i>Contiene: huevo</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 787 Prot: 36.2 H.C.: 102 Lípi: 28	Fideuá de calamares y gambas <i>Contiene: gluten, huevo, pescado, marisco</i> Salchichas de pavo con lechuga Fruta/Yogur, pan y agua <i>Contiene: gluten, leche</i> Kcal: 736 Prot: 44 H.C.: 120 Lípi: 22.6
5ª SEMANA (Del 27 al 31)	Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa, aceitunas) <i>Contiene: gluten, huevo, pescado</i> Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes) <i>Contiene: legumbres</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 820 Prot: 32.8 H.C.: 103 Lípi: 25.9	Lentejas guisadas con calabacín <i>Contiene: legumbres</i> Tilapia a la plancha con lechuga y mayonesa <i>Contiene: pescado, huevo</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 745 Prot: 43.5 H.C.: 113 Lípi: 15.2	Crema de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra Aguja de cerdo en salsa de tomate y cebolla Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 720 Prot: 25.2 H.C.: 123.5 Lípi: 16.6	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria <i>Contiene: legumbres</i> Cuadrados de merluza al horno con ensalada <i>Contiene: pescado, gluten</i> Fruta, pan y agua <i>Contiene: gluten</i> Kcal: 760 Prot: 39.2 H.C.: 108 Lípi: 15.6	Arroz con taquitos de cerdo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria, brócoli) <i>Contiene: gluten</i> Tortilla francesa con lechuga y tomate <i>Contiene: huevo</i> Fruta/Yogur, pan y agua <i>Contiene: gluten, leche</i> Kcal: 853 Prot: 44.2 H.C.: 116.9 Lípi: 23.5

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



MENÚ COMEDORES ESCOLARES AGOSTO 2018



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)	Alcachofas con mayonesa Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Ensalada mixta Huevos a la flamenca Yogur y pan	Guisantes salteados con jamón Pollo con tomate natural Fruta y pan	Ensalada mixta Berenjena rellena Yogur y pan	Calabacín, cebolla y patata revueltos Lenguado con ensalada Fruta y pan
2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)	Tomate, pepino, cebolla y caballa Filete de pollo empanado con lechuga Fruta y pan	Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen extra Lomo de cerdo con lechuga Yogur y pan	Ensalada mixta Calabacín relleno Fruta y pan	Arroz 3 delicias Rabas de calamar con lechuga y limón Yogur y pan	Ensalada mixta Duelos y quebrantos Fruta y pan
3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)	Rollitos de jamón york con espárragos Huevos relleno Fruta y pan	Calabacín salteado con jamón Salchichas al vino Yogur y pan	Mojete manchego con sardinillas Croquetas con lechuga Fruta y pan	Guisantes con cebolla y salchichas Tilapia con lechuga y mayonesa Yogur y pan	Ensaladilla rusa Pechuga de pollo con lechuga Fruta y pan
4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)	Tomate, pepino, cebolla y caballa Calabacín relleno. Fruta y pan	Panaderas con pimientos Huevos Yogur y pan	Alcachofas con mayonesa Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan	Judías verdes con tomate Mero a la plancha con lechuga y limón Yogur y pan	Acelgas del Huecar Beicon Fruta y pan
5ª SEMANA (DEL 27 AL 31)	Alcachofas con mayonesa Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Ensalada mixta Huevos a la flamenca Yogur y pan	Guisantes salteados con jamón Pollo con tomate natural Fruta y pan	Ensalada mixta Berenjena rellena Yogur y pan	Calabacín, cebolla y patata revueltos Lenguado 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.

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**