



MENÚ COMEDORES ESCOLARES - FEBRERO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 2 AL 6)	Macarrones boloñesa con tomate frito casero Filetes de merluza con ensalada Fruta y pan Kcal: 760 Prot: 36,3 H.C.: 79,5 Lípi: 22,8	Garbanzos a la jardinera con verduras Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 836 Prot: 41,5 H.C.: 97 Lípi: 19,1	Puré de verduras* con aceite de oliva virgen extra Redondo de pavo con lechuga y pepino Fruta y pan Kcal: 735 Prot: 36,9 H.C.: 98,2 Lípi: 14,7	Lentejas guisadas con calabacín Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga y ketchup Fruta y pan Kcal: 819 Prot: 42,6 H.C.: 87 Lípi: 27,8	Arroz con pollo y verduras Lenguado al horno con lechuga Fruta y pan Kcal: 676 Prot: 38,5 H.C.: 111,2 Lípi: 23,3
3ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	Puré de patata, calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen extra Albóndigas de ternera en salsa de tomate Fruta y pan Kcal: 856 Prot: 28,1 H.C.: 110,2 Lípi: 34,8	Judías blancas guisadas con chorizo desgrasado al horno Filete de caella al horno con lechuga Yogur y pan Kcal: 709 Prot: 51,6 H.C.: 97,8 Lípi: 10,3	Sopa de cocido con fideos Pollo asado al horno con patatas y verduras Fruta y pan Kcal: 811 Prot: 39,3 H.C.: 106 Lípi: 25,3	Arroz al estilo Boyma con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Kcal: 803 Prot: 36,4 H.C.: 122,1 Lípi: 29,6	Estofado de lentejas con verduras de temporada Marrajo al horno en salsa con daditos de berenjena Fruta y pan Kcal: 615 Prot: 23,7 H.C.: 50,2 Lípi: 15,6
4ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Sopa de pescado con arroz Pollo asado al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan Kcal: 785 Prot: 43,8 H.C.: 109 Lípi: 26,7	Judías pintas con verduras de temporada Tortilla francesa con atún y tomate natural Yogur y pan Kcal: 817 Prot: 40 H.C.: 112 Lípi: 15,4	Puré de calabacín, patata, puerro y queso Pechuga de pavo adobada al horno con lechuga y tomate Fruta y pan Kcal: 652 Prot: 231 H.C.: 56,1 Lípi: 26,7	Espaguetis boloñesa con tomate frito casero Merluza al horno con ensalada Fruta y pan Kcal: 690 Prot: 38,4 H.C.: 89,2 Lípi: 23,8	Lentejas con patata, zanahoria y arroz Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: 805 Prot: 51,5 H.C.: 113 Lípi: 23,5
5ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Menestra de verduras con patatas y jamón Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Kcal: 785 Prot: 25,9 H.C.: 104,2 Lípi: 12,1	Sopa de cocido con fideos Lenguado al horno con lechuga y remolacha Yogur y pan Kcal: 707 Prot: 34,3 H.C.: 100,1 Lípi: 14,3	Judías blancas guisadas con verduras de la Huerta Pechuga de pollo empanada al horno con ensalada Fruta y pan Kcal: 793 Prot: 50,6 H.C.: 115 Lípi: 26	Arroz con verduras Marrajo al horno con lechuga y mayonesa Fruta y pan Kcal: 777 Prot: 27,6 H.C.: 105 Lípi: 23,3	Espaguetis queso y sofrito de tomate casero Redondo de pavo al horno con de lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal: 795 Prot: 40,8 H.C.: 107 Lípi: 16,9

*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.

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrición para ofrecerles la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en info@cesnut.com o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12 o bien al móvil: 693 20 30 80.





MENÚ COMEDORES ESCOLARES - FEBRERO



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 2 AL 6)	Verduras salteadas Magro de cerdo con tomate Yogur y pan	Ensaladilla de brócoli y coliflor Pechuga de pollo plancha con lechuga Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Mero al horno con mayonesa Yogur y pan	Ensalada mixta Huevos a la flamenca (con jamón serrano y guisantes) Fruta y pan	Sopa de verduras Lomo al ajillo con salsa de tomate Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	Sopa de verduras con arroz Tortilla de espinacas Yogur y pan	Canelones de york con espárragos Salchichas al vino con patatas Fruta y pan	Calabacín salteado Rabas de calamar al horno con lechuga y tomate Yogur y pan	Hervido valenciano Redondo de pavo con lechuga Fruta y pan	Sopa de pescado Pechuga de pollo al horno con lechuga Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Ensaladilla rusa Merluza al horno con tomate natural Yogur y pan	Sopa de pollo con fideos Lenguado en salsa de tomate Fruta y pan	Ensalada con queso Huevos revueltos con jamón Yogur y pan	Judías verdes con aceite de oliva y vinagre Hamburguesa de ternera con lechuga Fruta y pan	Puré de patata con aceite de oliva Perca en salsa con guisantes Yogur y pan
5ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Arroz con tomate Rabas de calamar al horno con ensalada Yogur y pan	Huevos rellenos con atún y mayonesa Aguja de cerdo al horno con patatas Fruta y pan	Sopa de verduras York y queso Yogur y pan	Patatas salteadas con setas y jamón Salchichas al vino con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Puré de verduras con aceite de oliva virgen extra Lenguado al horno con pimiento de piquillo Yogur 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.

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrición para ofrecerles la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en info@cesnut.com o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12 o bien al móvil: 693 20 30 80.