



## MENÚS COMEDORES ESCOLARES DICIEMBRE 2015

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1 (DEL 1 AL 4)</b>		Judías blancas estofadas con verduras y hortalizas <b>Contiene: legumbres</b> Tortilla francesa lechuga, maíz y zanahoria <b>Contiene: huevo</b> Fruta/Yogur y pan <b>Contiene: lactosa y gluten</b>  Kcal: 754                      Prot: 41 H.C.: 97,5                      Lípi: 3,7	Arroz blanco con tomate frito casero Albóndigas de ternera en salsa con daditos de verdura <b>Contiene: gluten, soja y legumbres</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 896                      Prot: 26 H.C.: 124                      Lípi: 36	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten y huevo</b> Completo: caldo, garbanzos, pollo, chorizo, patatas y zanahoria <b>Contiene: legumbres, lactosa, gluten y apio</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 875                      Prot: 37,8 H.C.: 138                      Lípi: 20,8	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patatas) con aceite de oliva virgen extra <b>Contiene: legumbres</b> Caella en salsa con daditos de berenjena <b>Contiene: pescado y gluten</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 735                      Prot: 38,8 H.C.: 85                      Lípi: 25
<b>SEMANA 2 (DEL 7 AL 11)</b>	FESTIVO	FESTIVO	Arroz con lentejas, patata y zanahorias guisados <b>Contiene: legumbres</b> Pechuga de pollo empanada con ensalada <b>Contiene: gluten</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 755                      Prot: 36,9 H.C.: 100,2                      Lípi: 21,5	Marmitako (patatas guisadas con cazón) <b>Contiene: pescado</b> Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 853                      Prot: 34,2 H.C.: 120,1                      Lípi: 23,9	Espaguetis con picada de ternera y tomate frito casero <b>Contiene: gluten y huevo</b> Cuadrado de merluza al horno con ensalada <b>Contiene: gluten y pescado</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 825                      Prot: 39,8 H.C.: 88                      Lípi: 28,5
<b>SEMANA 3 (DEL 14 AL 18)</b>	Arroz con pollo y verduras <b>Contiene: gluten y legumbres</b> Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria <b>Contiene: pescado, gluten, huevo y lactosa</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 719                      Prot: 35 H.C.: 120,6                      Lípi: 18,1	Estofado de judías pintas con verduras y chorizo <b>Contiene: legumbres y lactosa</b> Tortilla de patatas con ensalada <b>Contiene: huevo</b> Fruta /Yogur y pan <b>Contiene: Lactosa y gluten</b>  Kcal: 797                      Prot: 45,7 H.C.: 116                      Lípi: 13,9	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten y huevo</b> Pollo asado con tomate frito Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 765                      Prot: 30,1 H.C.: 106,1                      Lípi: 23,3	Puré de calabaza, zanahoria, puerro y aceite de oliva virgen extra Filete de merluza con ensalada <b>Contiene: pescado y gluten</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 707                      Prot: 50,4 H.C.: 82                      Lípi: 22,8	Lentejas guisadas con verduras <b>Contiene: legumbres</b> Pechuga de pavo con lechuga, maíz y zanahoria <b>Contiene: huevo y lactosa</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 800                      Prot: 35,9 H.C.: 89,7                      Lípi: 21,5
<b>SEMANA 4 (DEL 21 AL 22)</b>	Puré de calabacín, puerro y queso <b>Contiene: lactosa</b> Lomo de cerdo a las finas hierbas con tomate natural <b>Contiene: lactosa</b> Fruta y pan <b>Contiene: gluten</b>  Kcal: 785                      Prot: 32,6 H.C.: 105,2                      Lípi: 22,3	Coditos con picada de ternera y tomate frito <b>Contiene: gluten y huevo</b> Empanadillas de atún y huevo con lechuga <b>Contiene: pescado, gluten y huevo</b> Natillas Danone <b>Contiene: lactosa</b> Refrescos (naranja, limón..)  Kcal: 797                      Prot: 45,7 H.C.: 116                      Lípi: 13,9			

\*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.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO ADMINISTRACIÓN: 967160138

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](mailto:info@cesnut.com) o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12 o bien al móvil: 693 20 30 80.



## MENÚS COMEDORES ESCOLARES DICIEMBRE 2015

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1 (DEL 1 AL 4)</b>		Puré de zanahoria con aceite de oliva virgen extra Lenguado empanado con ensalada	Ensaladilla rusa Fiambre con tomate natural Fruta y pan	Calabacín salteado con cebolla Salchichas de pavo con lechuga y maíz Yogur y pan	Arroz tres delicias Tortilla de patata con lechuga y mayonesa Yogur y pan
<b>SEMANA 2 (DEL 7 AL 11)</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín Salchichas de pavo Yogur y pan	Alcachofas con mayonesa Croquetas de cocido con ensalada Fruta y pan	Tortilla de espinacas Redondo de pavo con ensalada Yogur y pan
<b>SEMANA 3 (DEL 16 AL 20)</b>	Ensalada de tomate, cebolla y pepino con caballa Rollitos de york y queso Yogur y pan	Brócoli y coliflor cocida con aceite y vinagre Rabas de calamar con mayonesa Fruta y pan	Judías verdes salteadas con jamón Lenguado empanado con tomate natural Yogur y pan	Setas salteadas Lomo de cerdo con lechuga Fruta y pan	Arroz tres delicias Empanadillas de atún con lechuga y zanahoria Yogur y pan
<b>SEMANA 4 (DEL 21 AL 22)</b>	Sopa de pollo con arroz Perca en salsa marinera Yogur y pan	Alcachofas con mayonesa Redondo de pavo con lechuga y maíz 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.

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](mailto:info@cesnut.com) o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12 o bien al móvil: 693 20 30 80.