

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MAYO 2016

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (Del 2 al 6)	Judías verdes cocidas con patatas y aceite de oliva VE Contiene: legumbres Lenguado al horno con ensalada Contiene: gluten y pescado Fruta y pan (gluten) Kcal: 835 Prot: 26.9 H.C.: 101.2 Lípi: 26.8	Macarrones con tomate casero y queso Contiene: gluten, huevo, leche Lomo de cerdo con ensalada Fruta/yogurt y pan(lactosa/gluten) Kcal: 835 Prot: 26.9 H.C.: 101.2 Lípi: 26.8	Judías blancas estofadas con verdura (patata, zanahoria) Contiene: legumbres Cazón rebozado con tomate Contiene: pescado y gluten Fruta y pan (gluten) Kcal: 835 Prot: 26.9 H.C.: 101.2 Lípi: 26.8	Arroz con verduras (pimiento, brócoli, zanahoria y calabacín) Contiene: gluten Tortilla de patata, atún y lechuga Contiene: huevo y pescado Fruta y pan (gluten) Kcal: 835 Prot: 26.9 H.C.: 101.2 Lípi: 26.8	Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten, huevo Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo, chorizo y su caldo Contiene: legumbres, gluten, lactosa Fruta y pan (gluten) Kcal: 825 Prot: 23.8 H.C.: 118 Lípi: 13.3
2ª SEMANA (DEL9 AL 13)	Espaguetis con atún y tomate casero Contiene: gluten, huevo y pescado Tortilla francesa y ensalada Contiene: huevo Fruta y pan (gluten) Kcal: 835 Prot: 26.9 H.C.: 101.2 Lípi: 26.8	Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria) Contiene: legumbres Marrajo en salsa con champiñón y guisantes Contiene: gluten, legumbres, pescado Fruta/Yogur y pan (lactosa/gluten) Kcal: 709 Prot: 51.6 H.C.: 97.8 Lípi: 10.3	Hervido de verduras (patatas, judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen extra Contiene: legumbres Pechuga de pollo empanada con patatas Contiene: gluten Fruta y pan(gluten) Kcal: 785 Prot: 43.8 H.C.: 109 Lípi: 26.7	Sopa de pescado con arroz Contiene: gluten, crustáceos, moluscos y pescado Albóndigas de ternera en salsa con daditos de verdura Contiene: gluten y legumbres Fruta y pan (gluten) Kcal: 835 Prot: 33.8 H.C.: 117 Lípi: 22.2	Judías pintas guisadas con chorizo Contiene: legumbres y lactosa Filete de merluza al horno y ajillo con tomate natural Contiene: pescado Fruta y pan (gluten) Kcal: 777 Prot: 37.20 H.C.: 115.8 Lípi: 19.5
3ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Marmitako(guiso de patatas con marrajo) Contiene: pescado Lomo de cerdo adobado con lechuga Contiene: lactosa Fruta y pan (gluten) Kcal: 830 Prot: 28.5 H.C.: 109.3 Lípi: 25.8	Judías blancas estofadas con verdura (patata, zanahoria) Contiene: legumbres Lenguado al horno con ensalada Contiene: pescado y gluten Fruta/yogur y pan (lactosa/gluten) Kcal: 875 Prot: 37.8 H.C.: 138 Lípi: 20.8	Arroz con verdura (pimiento, zanahoria, brócoli, judías verdes) Contiene: gluten y legumbres Tortilla francesa de calabacín y lechuga y maíz Contiene: huevo Fruta y pan (gluten) Kcal: 660 Prot: 36.30 H.C.: 79.50 Lípi: 21.80	Lentejas guisadas con verdura (patata, zanahoria) Contiene: legumbres Merluza al horno con lechuga y maíz Contiene: pescado y gluten Fruta y pan (gluten) Kcal: 715 Prot: 40.8 H.C.: 43 Lípi: 34	Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten, huevo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas y verduras Contiene: gluten y legumbres Fruta y pan (gluten) Kcal: 875 Prot: 49.7 H.C.: 127 Lípi: 39.2
4ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Arroz con tomate casero Tortilla de atún, patata y ensalada Contiene: pescado y huevo Fruta y pan (gluten) Kcal: 701 Prot: 28.8 H.C.: 68.8 Lípi: 33.9	Garbanzos estofados con zanahoria Contiene: legumbres Merluza en salsa con calabacín Contiene: gluten Fruta/yogur y pan (lactosa/gluten) Kcal: 689 Prot: 35.7 H.C.: 119 Lípi: 6.1	Puré de verduras (judías verdes, espinacas, zanahoria, patata) y aceite de oliva VE Contiene: legumbres Magro con salsa de tomate y cebolla Fruta y pan (gluten) Kcal: 815 Prot: 28.8 H.C.: 86 Lípi: 30.3	Fideuá de potón y gambas Contiene: pescado, gluten, huevo, moluscos y crustáceos Pechuga de pavo adobada con mayonesa Contiene: lactosa y huevo Fruta y pan (gluten) Kcal: 697 Prot: 47.4 H.C.: 83.8 Lípi: 21.2	Guiso de verduras (patata, zanahoria, judías verdes) y ternera Contiene: legumbres Croquetas de bacalao con lechuga Contiene: pescado, lactosa, gluten Fruta y pan (gluten) Kcal: 758 Prot: 21.9 H.C.: 108.1 Lípi: 28.4
5ª SEMANA (Días 30 y 31)	Arroz con aguja de cerdo y verduras (zanahoria, guisantes) Contiene: legumbres, gluten Marrajo al horno con ensalada Contiene: gluten, pescado Fruta y pan (gluten) Kcal: 886 Prot: 35 H.C.: 119 Lípi: 40	Lentejas guisadas con calabacín Contiene: legumbres Hamburguesa de ternera en salsa con patatas y champiñones Contiene: soja y gluten Fruta/Yogur y pan (lact/glut) Kcal: 689 Prot: 35.7 H.C.: 119 Lípi: 6.1			

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas. Consultoría Cesnut Nutrición TFNO: 93 634 12 12

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO ADMINISTRACIÓN: 967160138

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MAYO 2016

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (Del 2 al 6)	Arroz tres delicias Salchichas de pavo con mayonesa	Caballa, tomate, pepino y cebolla Tortilla de patata con ensalada	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con patatas	Ensaladilla rusa Fiambre	Puré de calabacín Perca en salsa marinera
2ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	Judías verdes salteadas con beicon Pechuga de pavo adobada con lechuga y maíz	Ensalada de arroz Lomo de cerdo con lechuga	Mojete manchego con caballa y atún Huevos fritos	Puré de verduras con aceite de oliva virgen extra Rabas de calamar con mayonesa	Ensalada mixta Huevos a la flamenca
3ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Ensalada mixta Calabacín relleno de carne	Macarrones con atún Pechuga de pollo al horno con ensalada	Ensaladilla rusa Atún en salsa marinera	Puré de patatas con aceite de oliva virgen extra Hamburguesa de ternera con ensalada	Rollitos de york y espárragos blancos Croquetas de cocido con lechuga
4ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Sopa de verduras (minestrone) Lomo de cerdo con tomate natural	Patatas panaderas con pimientos Salchichas en adobo con lechuga	Arroz tres delicias Lenguado al horno con ensalada	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada	Alcachofas con jamón Tortilla de espinacas
5ª SEMANA (Días 30 y 31)	Puré de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada	Ensalada mixta Duelos y quebrantos			

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.