MENÚS COMEDORES ESCOLARES OCTUBRE 2016

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 3 AL 7)	Lentejas con verduras *Contiene: legumbres* Bacalao empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz *Contiene: Pescado y gluten* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 689 Prot: 44,6** **H.C.: 115,8 Lípi: 6,7**	Puré de calabacín, puerro, patata y queso *Contiene: lactosa* Pollo en salsa con daditos de verdura *Contiene: gluten y legumbres* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 715 Prot: 38,8** **H.C.: 83 Lípi: 18,2**	Arroz can costilla y verduritas Tortilla francesa con lechuga y zanahoria *Contiene: huevo* Yogur y pan (gluten) *Contiene: lactosa* **Kcal: 602,2 Prot: 24,4** **H.C.: 76,2 Lípi: 19.7**	Estofado de judías blancas con verduras (patata y calabacín) *Contiene: legumbres* Filete de merluza en salsa marinera *Contiene: pescado, gluten, legumbre y sulfitos* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 753 Prot: 28,5** **H.C.: 109,3 Lípi: 19,5**	Macarrones con tomate frito casero y queso *Contiene: gluten, huevo y lactosa* Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y pepino Fruta y pan (gluten) **Kcal: 795 Prot: 40,8** **H.C.: 107 Lípi: 16,9**
2ª SEMANA (DEL 10 AL 14)	Crema de calabaza, puerro y zanahoria Pollo al horno con patata panadera Fruta y pan (gluten) **Kcal: 572 Prot: 33,1** **H.C.: 55,1 Lípi: 21,4**	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao *Contiene: legumbres y pescado* Tortilla francesa con lechuga, remolacha y maíz Contiene: huevo Fruta y pan (gluten) **Kcal: 816 Prot: 40,5** **H.C.: 100 Lípi: 7,4**	**NO LECTIVO**	Arroz con potón, gambas zanahoria, pimiento y guisantes *Contiene: gluten, crustaceos, moluscos, sulfitos, lactosa y apio* Cuadrados de merluza al horno con lechuga y zanahoria *Contiene: pescado y gluten* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 719 Prot: 35** **H.C.: 120,6 Lípi: 18,1**	Judías pintas estofadas con verduras de la huerta *Contiene: legumbres* Hamburguesa de ternera con lechuga y kétchup *Contiene: gluten y soja* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 706 Prot: 44,5** **H.C.: 99 Lípi: 17,8**
3ª SEMANA (DEL 17 AL 21)	Arroz con tomate frito casero Abadejo en salsa marinera *Contiene: pescado, gluten y sulfitos* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 678 Prot: 40,7** **H.C.: 85,7 Lípi: 21**	Judía blancas estofadas con verduras *Contiene: legumbres* Lomo de cerdo en salsa de champiñones *Contiene: lactosa* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 781 Prot: 48,1** **H.C.: 121,1 Lípi: 11,8**	Hervido de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, patata y aceite de oliva virgen extra) *Contiene: legumbres* Tortilla de patata con cebolla, lechuga y pepino *Contiene: huevo* Yogur y pan (gluten) *Contiene: lactosa* **Kcal: 755 Prot: 36,9** **H.C.: 100,2 Lípi: 21,5**	Sopa de cocido con fideos *Contiene: gluten, huevo, apio, lactosa y soja* Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo, chorizo y su caldo Contiene: gluten, legumbres, lactosa Fruta y pan (gluten) **Kcal: 735 Prot: 33,8** **H.C.: 125 Lípi: 15,5**	Espaguetis con atún *Contiene: gluten, huevo y pescado* Lenguado empanado con lechuga y remolacha *Contiene: pescado y gluten* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 762 Prot: 37,8** **H.C.: 80,5 Lípi: 24,4**
4ª SEMANA (DEL 24 AL 28)	Lentejas guisadas con patata y calabaza *Contiene: legumbres* Marrajo con pisto de verduras *Contiene: Pescado* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 737 Prot: 44,2** **H.C.: 95,1 Lípi: 20,5**	Sopa de pescado con arroz *Contiene: gluten, lactosa, apio, soja, moluscos y crustáceos* Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria *Contiene: gluten y soja* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 847 Prot: 34** **H.C.: 128 Lípi: 21**	Puré de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, patata y aceite de oliva virgen extra) *Contiene: legumbres* Pechuga de pavo adobada a la plancha con lechuga y mayonesa *Contiene: Soja, apio y lactosa* Yogur y pan (gluten) *Contiene: lactosa* **Kcal: 755 Prot: 36,9** **H.C.: 100,2 Lípi: 21,5**	Garbanzos con jardinera de verduras *Contiene: legumbres* Filete de merluza empanada con tomate natural *Contiene: pescado y gluten* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 697 Prot: 44,4** **H.C.: 91,8 Lípi: 19,8**	Espaguetis boloñesa con ternera y tomate frito *Contiene: gluten y huevo* Tortilla francesa con ensalada *Contiene: huevo* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 718 Prot: 41,7** **H.C.: 72,7 Lípi: 21,4**
5ª SEMANA (31)	Arroz con taquitos de aguja de cerdo y verduras (zanahoria, pimiento y brócoli) *Contiene: gluten, lactosa, apio y huevo* Anadejo al horno con lechuga y remolacha *Contiene: huevo* Fruta y pan (gluten) **Kcal: 829 Prot: 26** **H.C.: 110,6 Lípi: 27,6**				

*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.

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.

MENÚS COMEDORES ESCOLARES OCTUBRE 2016

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas. **TFNO COCINA CENTRAL: 967160007**

CENAS SUGERIDAS EN EL MES…

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 3 AL 7)	Hervido de verduras Huevo con guarnición* Fruta y pan	Ensalada mixta Pescado blanco al horno con guarnición Yogur y pan	Arroz con tomate Carne roja con guarnición Yogur y pan	Sopa minestrone Carne blanca en salsa Fruta y pan	Ensaladilla Panini casero con champiñones Yogur y pan
2ª SEMANA (DEL 10 AL 14)	Ensalada de tomate, cebolla y pepino Pescado azul en salsa Yogur y pan	Sopa de verduras Carne blanca con guarnición Fruta y pan	**NO LECTIVO**	Puré de calabacín Huevo con guarnición* Fruta y pan	Pisto con verduras Fiambre con ensalada Fruta y pan
3ª SEMANA (DEL 17 AL 21)	Arroz tres delícias Croquetas con ensalada Yogur y pan	Calabacín salteado con cebolla Huevo con guarnición* Fruta y pan	Ensalada Patatas gratinadas rellenas de atún Yogur y pan	Pisto manchego Fiambre con queso fresco Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Carne blanca con guarnición Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 24 AL 28)	Verduras salteadas Carne blanca con guarnición Yogur y pan	Coliflor cocida con oliva virgen extra Pescado blanco en salsa Fruta y pan	Salteado de setas con espárragos y pimientos Huevo con guarnición* Yogur y pan	Ensalada mixta Carne roja con guarnición* Fruta y pan	Judías verdes con patata San Jacobo con ensalada Yogur y pan
5ª SEMANA (31)	Sopa de ave con fideos Huevo con guarnición* Yogur y pan				

GUARNICIONES : lechuga, tomate aliñado , patata al horno, puré de patata , arroz salteado , zanahoria baby , escalivada, pimiento al horno, calabacín a la plancha , espárragos blancos, espárragos trigueros , pisto , tomate al horno, champiñones.

CARNE ROJA : ternera , cerdo , cordero … / **CARNE BLANCA** : pavo , pollo, conejo / **PESCADO BLANCO** : rape, merluza, lenguado, bruja , bacalao, tilapia … / **PESCADO AZUL** : salmón , atún, sardina

Para cenar proponemos cocciones suaves tipo , plancha, vapor , hervido , horno, papillote … evitando las salsas grasas para facilitar la digestión y dormir mejor

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.