



MENÚS COMEDORES ESCOLARES NOVIEMBRE 2016

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 (del 1 al 4)		FESTIVO	Hervido de verduras (judías verdes, zanahorias, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen extra Contiene: legumbres Merluza con salsa de tomate Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 715 H.C.: 43 Prot: 40.8 Lípi: 34	Arroz con potón y gambas Contiene: gluten, apio, soja, moluscos y crustaceos Pechuga de pavo adobada a la plancha con lechuga y zanahoria Contiene: lactosa Fruta, yogur pan y agua Contiene: lactosa y gluten Kcal: 835 H.C.: 101.2 Prot: 26.9 Lípi: 26.8	Judías blancas estofadas con patata y chorizo desgrasado Contiene: legumbres y lactosa Caella en salsa con daditos de berenjena Contiene: pescado, sulfitos y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 825 H.C.:118 Prot:23.8 Lípi: 13.3
SEMANA 3 (DEL 7 AL 11)	Puré de calabacín, patata, puerro y queso Contiene: lactosa Albóndigas de ternera al horno con verduras Contiene: gluten, soja y legumbres Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 701 H.C.: 68.8 Prot: 28.8 Lípi: 33.9	Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten, apio, soja y huevo Pollo en salsa con patata panadera y cebolla al horno Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 689 H.C.: 119 Prot: 35.7 Lípi:6.1	Garbanzos con calabaza, patata y zanahoria Contiene: legumbres Merluza con salsa verde Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: lactosa y gluten Kcal: 815 H.C.: 86 Prot: 28.8 Lípi: 30.3	Arroz con tomate frito casero Tortilla de patata y cebolla con lechuga y remolacha Contiene: huevo Fruta, yogur, pan y agua Contiene: lactosa y gluten Kcal: 697 H.C.: 83.8 Prot: 47.4 Lípi: 21.2	Lentejas con patata, zanahoria y jamón serrano Contiene: legumbres Bacalao empanado con lechuga y zanahoria Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 758 H.C.:108.1 Prot:21.9 Lípi: 28.4
SEMANA 4 (DEL 14 AL 18)	Espaguetis con atún y tomate frito casero Contiene: gluten, huevo y pescado Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 830 H.C.: 109.3 Prot: 28.5 Lípi: 25.8	Arroz con pollo y verduras Contiene: gluten, apio, soja y legumbres Cuadrados de merluza al horno con lechuga y zanahoria Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 875 H.C.: 138 Prot: 37.8 Lípi:20.8	Judías blancas con patata y chorizo desgrasado al horno Contiene: legumbres y lactosa Tortilla francesa con lechuga y maíz Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 660 H.C.: 79.50 Prot: 36.30 Lípi: 21.80	Puré de verduras (judías verdes, guisantes, zanahorias y patata) con aceite de oliva virgen extra Contiene: legumbres Abadejo en salsa con champiñones Contiene: Pescado y gluten Fruta, yogur, pan y agua Contiene: lactosa y gluten Kcal:715 H.C.: 43 Prot: 40.8 Lípi: 34	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria Contiene: legumbres Lomo a la plancha con lechuga y ketchup Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 875 H.C.:127 Prot: 40.8 Lípi: 34
SEMANA 5 (DEL 21 AL 25)	Puré de calabaza, zanahoria y puerro Merluza al horno con patata panadera Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 715 H.C.: 43 Prot: 40.8 Lípi: 34	Lentejas con zanahoria y calabacín Contiene: legumbres Tortilla de patata con ensalada Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal:660 H.C.: 28. Prot: 33.8 H.C.: 80.20	Sopa castellana con fideos Contiene: gluten, huevo, apio y soja Marrajo en salsa marinera Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 735 H.C.: 32.2 Prot: 43.8 H.C.: 57	Arroz con salsa de tomate natural Pollo a la naranja (muslitos de pollo, naranja, caldo) Yogur, fruta, pan y agua Contiene: lactosa y gluten Kcal:785 H.C.: 22.2 Prot: 33.8 H.C.: 112	Guisantes salteados con cebolla y jamón serrano Lomo al horno con lechuga y olivas verdes Contiene: lactosa Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 765 H.C.: 32.8 Prot: 77.8 H.C.: 46
SEMANA 6 (DEL 28 AL 30)	Macarrones boloñesa de atún Contiene: gluten, huevo, pescado Panga al horno con remolacha y lechuga Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 886 H.C.: 119 Prot: 35 Lípi: 40	Garbanzos con patata y calabacín Contiene: legumbres Tortilla a la francesa con lechuga y tomate Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 689 H.C.: 119 Prot: 35.7 Lípi:6.1	Arroz con aguja de cerdo y verduras Contiene: gluten, soja, apio y legumbres Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada Contiene: gluten y soja Fruta, pan y agua Contiene: gluten Kcal: 835 H.C.: 79.50 Prot: 33.8 Lípi: 22.2		

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.

*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



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 (del 1 al 4)		FESTIVO	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera con champiñones Yogur y pan	Ensaladilla rusa Merluza empanada al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Revuelto de setas con espárragos y jamón Salchichas de pollo Yogur y pan
SEMANA 3 (DEL 7 AL 11)	Sopa de pescado y gambas Rollitos de york y espárrago Yogur y pan	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Berenjena rellena de atún Fruta y pan	Arroz tres delicias Lomo de cerdo con lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de minestrone Longaniza adobada a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	Brócoli y coliflor cocido con aceite de oliva virgen extra Redondo de pavo con ensalada Yogur y pan
SEMANA 4 (DEL 14 AL 18)	Crema de verduras Lenguado al horno con lechuga y maíz Yogur y pan	Puré de calabacín Pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Longaniza adobada con tomate natural Yogur y pan	Duelos y quebrantos Empanadillas Fruta y pan	Hervido valenciano Rabas de calamar con lechuga y zanahoria Yogur y pan
SEMANA 5 (DEL 21 AL 25)	Judías verdes con jamón Salchichas adobadas con patatas Yogur y pan	Arroz tres delicias Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Hervido de verduras Hamburguesa de ternera con tomate frito Yogur y pan	Sopa de pescado Marrajo en salsa marinera con gambas Fruta y pan	Patatas panaderas con huevo Jamón york con lechuga y zanahoria Yogur y pan
SEMANA 6 (DEL 28 AL 30)	Espárragos verdes y setas Redondo de pavo con lechuga Yogur y pan	Puré de verduras Bacalao en salsa con guisantes Yogur y pan	Ensalada mixta Huevos a la flamenca 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.