

MENÚ COMEDORES ESCOLARES ABRIL 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
2ª SEMANA (DEL 3 AL 7)	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Contiene: legumbres Lomo de cerdo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli) Contiene: gluten, apio y soja Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten y huevo Completo: garbanzos, patata, zanahoria, chorizo y pollo Contiene: legumbres y lactosa Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Puré de calabaza, patata, puerro y aceite de oliva virgen extra Contra muslo de pavo salteado al ajillo con ensalada Fruta, agua y pan Contiene: gluten	Macarrones con queso y tomate Contiene: gluten, huevo y lactosa Tortilla de atún con lechuga, maíz y zanahoria Contiene: huevo y pescado Natillas, pan y refrescos Contiene: gluten y leche					
	Kcal: 773 H.C.: 113	Prot: 51,5 Líp:23,5	Kcal: 793 H.C.: 123,10	Prot: 26,4 Líp: 20,7	Kcal: 875 H.C.: 127	Prot: 40,8 Líp: 34	Kcal:610 H.C.: 53	Prot: 20,1 Líp: 62,4	Kcal: 870 H.C.:89,70	Prot:36,8 Líp:31,5
3ª SEMANA (DEL 10 AL 14)	VACACIONES									
4ª SEMANA (DEL 17 AL 21)	VACACIONES									
		Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Judías blancas estofadas con patatas y zanahoria Contiene: legumbres Pescadilla en salsa verde con guisantes Contiene: pescado, gluten y legumbre Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen extra Contiene: legumbres Jamoncitos de pollo especiada en salsa de champiñones Contiene: gluten Fruta, yogur, agua y pan Contiene: gluten y leche	Sopa de gallina con estrellitas Contiene: gluten y huevo Ventresca de atún en salsa marinera con calabacín Contiene: pescado y gluten Fruta, agua y pan Contiene: gluten					
		Kcal: 845 H.C.: 114	Prot: 39 Líp:26,7	Kcal:867 H.C.: 104	Prot: 45,6 Líp: 19,2	Kcal:715 H.C.: 84,7	Prot: 49,80 Líp: 28,30	Kcal:635 H.C.: 83	Prot: 32,8 Líp: 17,60	
5ª SEMANA (DEL 24 AL 28)	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra Guisa de pavo con verduras Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Garbanzos con arroz Contiene: legumbres Magro de cerdo con tomate casero, cebolla y ajo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Espaguetis napolitana con tomate y cebolla Contiene: gluten y huevo Caella al ajillo (ajo, perejil y limón) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Judías pintas guisadas con verduras Contiene: legumbres Tortilla de patata con daditos de tomate Contiene: huevo Fruta, yogur, agua y pan Contiene: gluten y leche	Arroz con pollo y verduras (pimiento, calabacín y zanahoria) Contiene: gluten, apio y soja Bacalao al pil-pil con ensalada de lechuga y maíz Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten					
	Kcal: 615 H.C.: 66,90	Prot: 33 Líp: 58	Kcal: 805 H.C.: 92	Prot: 45,5 Líp:27	Kcal: 679 H.C.: 68,7	Prot: 33,2 Líp: 29,70	Kcal: 804 H.C.: 104,5	Prot: 44,8 Líp: 24,7	Kcal: 727 H.C.:117,8	Prot:39,40 Líp: 25,2

MENÚ COMEDORES ESCOLARES ABRIL 2017

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 3 AL 7)	Revuelto de calabacín con huevo Pechuga de pollo con lechuga y maíz Yogur y pan	Ensaladilla rusa Hamburguesa de ternera con tomate y lechuga Fruta y pan	Judías verdes con jamón Lenguado con lechuga y maíz Yogur y pan	Arroz tres delicias Jamón york con ensalada Fruta y pan	Setas de temporada salteadas con jamón Croquetas de bacalao con lechuga Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 10 AL 14)	VACACIONES				
4ª SEMANA (DEL 17 AL 21)	VACACIONES	Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Ensalada mixta Berenjena rellena Yogur y pan	Patatas panaderas con pimientos Rabas de calamar con lechuga Fruta y pan	Hervido de verduras con aceite de oliva virgen extra Pavo al ajillo con lechuga y atún Yogur y pan
5ª SEMANA (DEL 24 AL 28)	Sopa de pescado con fideos Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Judías verdes cocidas y aliñadas con aceite de oliva virgen extra Salchichas de pavo con mayonesa Fruta y pan	Arroz tres delicias Fiambre Yogur y pan	Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con champiñones Fruta y pan	Huevos rellenos de atún con lechuga Escalope de cerdo con tomate 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.