

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	Macarrones con queso y tomate <b>Contiene: gluten, huevo y leche</b>  Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria <b>Contiene: Huevo</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Lentejas guisadas con verduras (calabacín,, cebolla y dados de patata) <b>Contiene: legumbre</b>  Filete de merluza al horno en salsa <b>Contiene: pescado, gluten</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) <b>Contiene: gluten</b>  Lomo de cerdo al horno con lechuga y maíz  Fruta, pan, agua <b>Contiene: gluten</b>	Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra  Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Garbanzos con arroz <b>Contiene: legumbres</b>  Caella al horno con ajillo y ensalada de lechuga y tomate <b>Contiene: pescado</b>  Fruta/Yogur, pan, agua <b>Contiene: gluten y leche</b>
	Kcal: 761,10                      Prot:28,7 H.C.: 90,4                        Lípi:19,5	Kcal: 676,8                      Prot: 32,70 H.C.: 64,40                      Lípi: 22,50	Kcal: 785,50                      Prot:34,80 H.C.: 107,8                      Lípi:21	Kcal:772,20                      Prot:32,2 H.C.: 107,60                      Lípi:21,9	Kcal:701,60                      Prot:36,8 H.C.: 130                        Lípi: 24,2
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Arroz blanco con tomate casero  Magra de ternera estofada con setas (champiñones)  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, patata y ajo <b>Contiene: legumbres</b>  Bacalao al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y pepino <b>Contiene: gluten y pescado</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Montaña de verduras con patata, zanahoria, judías verdes, guisantes y aceite de oliva virgen extra <b>Contiene: legumbres</b>  Pavo marinado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Espaguetis napolitana (cebolla y tomate casero) <b>Contiene: gluten y huevo</b>  Marrajo en salsa marinera con pimiento rojo, pimiento verde, calabacín y zanahoria <b>Contiene: pescado y gluten</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Lentejas estofadas con calabacín, cebolla, tomate, ajo y laurel <b>Contiene: legumbres</b>  Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras <b>Contiene: huevo</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>
	Kcal: 770,6                      Prot:27,7 H.C.: 88,4                        Lípi:22,4	Kcal:765,60                      Prot: 33,7 H.C.: 100,4                      Lípi: 23,5	Kcal:740,6                      Prot:41,7 H.C.:65,40                      Lípi:22,40	Kcal:710,20                      Prot:31,10 H.C.: 59,10                      Lípi:20,7	Kcal: 747,6                      Prot: 35,7 H.C.: 78,4                        Lípi: 24,1
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	Puré de calabacín (patata, calabacín y aceite de oliva virgen extra)  Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, tomate, ajo y laurel) <b>Contiene: legumbres</b>  Cazón al horno con tomate, cebolla y berenjena <b>Contiene: pescado</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Paella de frutos del mar (calamares, gambas, pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) <b>Contiene: pescado, crustáceos, moluscos y gluten</b>  Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Contiene: huevo</b>  Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten y huevo</b>  Guiso de contramuslo de pavo con pimiento, cebolla, patata, calabacín y zanahoria,  Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: gluten</b>	Garbanzos estofados con verduras (patatas y zanahoria) <b>Contiene: legumbres</b>  Tilapia al horno con ajillo y ensalada de lechuga y pepino <b>Contiene: pescado</b>  Fruta/Yogur, pan, agua <b>Contiene: gluten y leche</b>
	Kcal: 778                        Prot:40,50 H.C.: 85                        Lípi:22,3	Kcal: 679,6                      Prot:45,7 H.C.: 97,4                      Lípi:16,5	Kcal: 697,6                      Prot:25,7 H.C.: 89,4                      Lípi:19,5	Kcal: 792,10                      Prot:23,5 H.C.: 50                        Lípi:27,3	Kcal: 742,6                      Prot:50,3 H.C.: 112,6                      Lípi:20,7

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

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2017

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	Puré de zanahoria Filete de pollo con ensalada Yogur y pan	Alcachofas con mayonesa Salchichas de pavo con lechuga y maíz Fruta y pan	Sopa con fideos Perca al horno al ajillo con ensalada Yogur y pan	Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta y pan	Ensalada mixta Berenjena rellena Yogur y pan
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Guisantes salteadas con jamón serrano y ajo Tortilla francesa con tomate natural Yogur y pan	Puré de patata con aceite de oliva virgen extra Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Espinacas al estilo del Huecar Merluza con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Ensaladilla rusa Salchichas de pavo con lechuga y maíz Fruta y pan	Salteado de setas con jamón Rabas de calamar con lechuga y tomate Yogur y pan
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	Arroz milanese Atún con tomate en salsa de cebolla Yogur y pan	Asadillo manchego Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Salteado d calabacín con cebolla Lenguado con tomate natural Yogur y pan	Puré de verduras Bacalao horno al ajillo con ensalada Fruta y pan	Patatas panaderas con Huevos revueltos 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.