

MENÚS COMEDORES ESCOLARES MAYO 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
1ª SEMANA (DEL 1 AL 4)		FESTIVO	Macarrones con tomate y queso. Contiene: gluten, huevo, leche. Tortilla francesa con ensalada. Contiene: huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Judías blancas estofadas (cebolla, tomate, pimentón). Contiene: legumbres. Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, patata, guisantes) Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten	Arroz con verduras (pimiento, tomate, calabacín, zanahoria, brócoli) Contiene: gluten. Palometa a la vizcaína. Contiene: pescado Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: gluten, leche			
	Kcal: 600 H.C.: 123	Prot: 84.2 Lípi: 35	Kcal: 600 H.C.: 123	Prot: 84.2 Lípi: 35	Kcal: 791 H.C.: 77	Prot: 52 Lípi: 41	Kcal: 774 H.C.: 160	Prot: 34 Lípi: 16.25
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)	Crema de verduras (judías verdes, zanahoria, patata) con aceite de oliva virgen extra. Hamburguesa de ternera con ensalada. Contiene: gluten, soja. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Lentejas guisadas con calabacín. Contiene: legumbres Bacalao empanado con lechuga, maíz, zanahoria. Contiene: pescado, gluten. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten	Arroz blanco con tomate. Taqitos de pollo en salsa al horno con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, espárragos, coliflor, guisantes, champiñones) Contiene: legumbres Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Judías pintas con arroz y zanahoria. Contiene: legumbres Tortilla de atún con ensalada. Contiene: huevo, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Sopa de picadillo. Contiene: gluten, huevo Lomo de cerdo con ensalada. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche			
	Kcal: 706 H.C.: 118	Prot: 27.8 Lípi: 13.6	Kcal: 760 H.C.: 115	Prot: 50.2 Lípi: 15.5	Kcal: 766 H.C.: 73	Prot: 50 Lípi: 33	Kcal: 813 H.C.: 110	Prot: 39.7 Lípi: 17.50
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Arroz con pollo y verduras (pimiento, zanahoria, calabacín, brócoli) Contiene: gluten Merluza al horno con lechuga y maíz. Contiene: pescado. Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Espaguetis a la Napolitana. Contiene: gluten, huevo Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. Contiene: huevo Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria) Contiene: legumbres Marrajo a la plancha con lechuga, maíz, mayonesa. Contiene: pescado, huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten	Puré de calabaza, zanahoria, patata, puerro con aceite de oliva virgen extra Aguja de cerdo con tomate, cebolla, guisantes. Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Sopa de cocido con fideos. Contiene: gluten, huevo Completo: garbanzos, patata, zanahoria, chorizo y pollo. Contiene: legumbres, leche Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche			
	Kcal: 780 H.C.: 162	Prot: 35 Lípi: 20	Kcal: 825 H.C.: 111.5	Prot: 25.8 Lípi: 14	Kcal: 760 H.C.: 110	Prot: 29.8 Lípi: 14.5	Kcal: 730 H.C.: 120	Prot: 40.8 Lípi: 34
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	Fideué de verduras (pimiento, tomate, calabacín, zanahoria, brócoli) Contiene: gluten, huevo Tortilla francesa con ensalada. Contiene: huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Arroz con tomate. Jamoncitos de pollo con champiñones en salsa. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Judías pintas estofadas con cebolla, tomate y pimiento. Contiene: legumbres Tilapia al horno con ensalada y mayonesa Contiene: pescado, huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.	Puré de calabacín con patata y aceite de oliva virgen extra. Ternera en salsa con menestra de verduras. Contiene: legumbres Fruta, pan integral y agua Contiene: gluten.	Lentejas guisadas con zanahoria. Contiene: legumbres Palometa en salsa de cebolla y tomate. Contiene: pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche			
	Kcal: 710 H.C.: 123	Prot: 42 Lípi: 22.4	Kcal: 745 H.C.: 120	Prot: 27 Lípi: 19	Kcal: 760 H.C.: 96	Prot: 34 Lípi: 26	Kcal: 715 H.C.: 93	Prot: 38.8 Lípi: 20.2
5ª SEMANA (DEL 28 AL 31)	Macarrones a la boloñesa. Contiene: gluten, huevo. Cazón adobado con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: pescado, gluten, sulfitos Fruta, pan y agua Contiene: gluten.	Judías blancas estofadas con cebolla, tomate, zanahoria. Contiene: legumbres Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten.	Hervido de verduras (judía verdes, zanahoria, patata, guisantes) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: legumbres Lomo de cerdo con ensalada Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.					
	Kcal: 740 H.C.: 168	Prot: 39.6 Lípi: 20.2	Kcal: 781 H.C.: 121.1	Prot: 48.1 Lípi: 11.8	Kcal: 732 H.C.: 90.6	Prot: 24.8 Lípi: 24.5		

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 4)		FESTIVO.	Hervido de verduras. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta y pan	Sopa de pescado con estrellitas. Hamburguesa de ternera con ensalada. Yogur y pan.	Revuelto de setas. Pechuga de pollo con ensalada. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)	Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta y pan.	Patatas - pimientos. Bacon. Yogur y pan.	Guisantes salteados con cebolla y jamón. Merluza con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Filete de pollo empanado con ensalada. Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Filete de pavo con ensalada. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Hervido de verduras. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Arroz 3 delicias. Rabas de calamar. Yogur y pan.	Revuelto de setas con gambas. Huevos. Fruta y pan.	Menestra de verduras. Lenguado con ensalada. Yogur y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pollo con ensalada. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	Ensaladilla rusa. Merluza con ensalada. Fruta y pan.	Sopa de ave. Empanadillas de atún con ensalada. Yogur y pan.	Alcachofas con jamón. Pavo a la plancha con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Yogur y pan.	Ensalada de arroz. Lomo de cerdo. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 28 AL 31)	Rollitos de jamón york con espárragos. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.	Arroz 3 delicias. Jamón york con ensalada. Yogur y pan.	Ensalada de pasta. Pollo a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	FESTIVO.	

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.