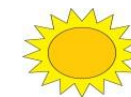




MENÚ COMEDORES ESCOLARES JULIO 2018



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (Del 2 al 6)	<p>Ensalada de pasta (tomate, cebolla, calabá, aceitunas). Contiene: gluten, huevo, pescado.</p> <p>Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes). Contiene: legumbres.</p> <p>Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 820 Prot: 32.8 H.C.: 103 Lípi: 25.9</p>	<p>Lentejas guisadas con calabacín. Contiene: legumbres</p> <p>Tilapia a la plancha con lechuga y mayonesa Contiene: pescado, huevo</p> <p>Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 745 Prot: 43.5 H.C.: 113 Lípi: 15.2</p>	<p>Crema de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. Aguja de cerdo en salsa de tomate y cebolla. Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 720 Prot: 25.2 H.C.: 123.5 Lípi: 16.6</p>	<p>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria. Contiene: legumbres.</p> <p>Cuadrados de merluza al horno con ensalada. Contiene: pescado, gluten.</p> <p>Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 760 Prot: 39.2 H.C.: 108 Lípi: 15.6</p>	<p>Arroz con taquitos de cerdo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria, brócoli). Contiene: gluten.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate. Contiene: huevo.</p> <p>Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche.</p> <p>Kcal: 853 Prot: 44.2 H.C.: 116.9 Lípi: 23.5</p>
3ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	<p>Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra. Albóndigas de ternera en salsa con verduras. Contiene: legumbres, gluten, soja.</p> <p>Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 707 Prot: 30.3 H.C.: 96.2 Lípi: 34</p>	<p>Arroz blanco con tomate. Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. Contiene: huevo</p> <p>Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 765 Prot:26.3 H.C.:120 Lípi:19.5</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza. Contiene: legumbres</p> <p>Palometa a la vizcaína. Contiene: pescado.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 730 Prot: 36 H.C.: 96.8 Lípi: 28</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Contiene: huevo, gluten.</p> <p>Jamonicos de pollo con patatas Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 792 Prot: 24.5 H.C.: 103.6 Lípi: 16.3</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras. Contiene: legumbres</p> <p>Filete de bacalao empanado al horno con lechuga y maíz. Contiene: pescado, gluten.</p> <p>Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: gluten, leche.</p> <p>Kcal: 762 Prot: 33.5 H.C.: 113 Lípi: 15.5</p>
4ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	<p>Pisto de verduras (pimiento, calabacín, berenjena y tomate). Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: gluten</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:755 Prot:36.2 H.C.: 100.2 Lípi:21.5</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras. Contiene: legumbres</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga y mayonesa. Contiene: pescado, huevo</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 710 Prot: 42 H.C.: 97 Lípi: 24.5</p>	<p>Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas). Contiene: sulfitos.</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 756 Prot: 38.7 H.C.: 117 Lípi: 32</p>	<p>Espaguetis con tomate y queso. Contiene: gluten, huevo, leche</p> <p>Hamburguesa de ternera con lechuga y ketchup. Contiene: gluten, soja.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:798 Prot:34 H.C.: 120 Lípi:24.6</p>	<p>Arroz con verduras y pollo (pimiento, calabacín, zanahoria, brócoli y guisantes). Contiene: gluten, legumbres</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: huevo, pescado.</p> <p>Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: gluten, leche</p> <p>Kcal: 783 Prot: 34.2 H.C.: 120 Lípi: 32</p>
5ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	<p>Ensaladilla rusa. Contiene: pescado, huevo, legumbres</p> <p>Jamonicos de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 695 Prot:43 H.C.: 102 Lípi:30.5</p>	<p>Garbanzos con calabaza y espinacas. Contiene: legumbres.</p> <p>Cazón adobado al horno con ensalada. Contiene: pescado, gluten, sulfitos</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 730 Prot:28 H.C.: 112 Lípi:16</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten, huevo</p> <p>Aguja de cerdo con cebolla y tomate. Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 742 Prot:22 H.C.: 63 Lípi:26.5</p>	<p>Judías pintas con arroz. Contiene: legumbres</p> <p>Tortilla francesa con ensalada. Contiene: huevo.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal: 787 Prot:36.2 H.C.: 102 Lípi:28</p>	<p>Fideúa de calamares y gambas. Contiene: gluten, huevo, pescado, marisco.</p> <p>Salchichas de pavo con lechuga. Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: gluten, leche</p> <p>Kcal: 736 Prot:44 H.C.:120 Lípi:22.6</p>
6ª SEMANA (DEL 30 AL 31)	<p>Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:630 Prot:38.5 H.C.: 150 Lípi:34</p>	<p>Macarrones con tomate y queso. Contiene: huevo, gluten, leche</p> <p>Hamburguesa de ternera con ensalada. Contiene: gluten, soja.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten</p> <p>Kcal: 797 Prot:34 H.C.: 120 Lípi:24.5</p>			

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 TFNO OFICINA: 967160138



MENÚ COMEDORES ESCOLARES JULIO 2018



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 2 AL 6)	Alcachofas con mayonesa. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Yogur y pan.	Guisantes salteados con jamón. Pollo con tomate natural. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Berenjena rellena. Yogur y pan.	Calabacín, cebolla y patata revueltos. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	Tomate, pepino, cebolla y caballa. Filete de pollo empanado con lechuga. Fruta y pan.	Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo con lechuga, Yogur y pan.	Ensalada mixta. Calabacín relleno. Fruta y pan.	Arroz 3 delicias Rabas de calamar con lechuga y limón. Yogur y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Rollitos de jamón york con espárragos. Huevos rellenos. Fruta y pan.	Calabacín salteado con jamón. Salchichas al vino. Yogur y pan.	Mojete manchego con sardinillas. Croquetas con lechuga, Fruta y pan.	Guisantes con cebolla y salchichas. Tilapia con lechuga y mayonesa. Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Pechuga de pollo con lechuga, Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Tomate, pepino, cebolla y caballa. Calabacín relleno. Fruta y pan.	Panaderas con pimientos. Huevos. Yogur y pan.	Alcachofas con mayonesa. Rabas de calamar con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Mero a la plancha con lechuga y limón. Yogur y pan.	Acelgas del Huecar. Beicon. Fruta y pan.
6ª SEMANA (DEL 30 AL 31)	Rollitos de jamón york con espárragos. Queso Edam. Fruta y pan.	Guisantes con salchichas y cebolla. Mero a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. 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.

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 TFNO OFICINA: 967160138**