



MENÚ COMEDORES ESCOLARES JULIO 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1ª SEMANA (DEL 1 AL 5)	Judías pintas con arroz. Contiene: Legumbres. Jamoncitos de pollo con patatas. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Espaguetis a la boloñesa. Contiene: Gluten, huevo. Tortilla de atún con ensalada. Contiene: Huevo, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Garbanzos estofados con chorizo, patata y calabaza. Contiene: Legumbres. Magro de cerdo con tomate casero. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con pollo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli) Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes. Contiene: Pescado, legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten	Macarrones con atún y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche, pescado. Filete de pollo con ensalada. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.					
	Kcal: 733.7 H.C.: 119.6	Prot:48.25 Lípi:18.36	Kcal: 724.8 H.C.:124.6	Prot:21.56 Lípi: 15.49	Kcal: 774.5 H.C.:94.21	Prot: 30.98 Lípi:41.95	Kcal: 718.1 H.C.: 114.2	Prot: 31.96 Lípi:14.83	Kcal:750.1 H.C.:109.13	Prot:32.33 Lípi:31.99
2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)	Judías blancas estofadas con verduras. Contiene: Legumbres. Jamoncitos de pollo con arroz pilaf. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. Ternera guisada con patatas. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Macarrones a la boloñesa. Contiene: Gluten, huevo. Boquerones horneados con lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, pescado, huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli) Tortilla francesa con ensalada. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Lentejas guisadas con calabaza. Contiene: Legumbres. Merluza a la andaluza con ensalada. Contiene: Gluten, pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.					
	Kcal: 755.1 H.C.:117.02	Prot:39.53 Lípi:25.85	Kcal: 734.6 H.C.:94.69	Prot:49.36 Lípi:29.14	Kcal: 771.2 H.C.: 121.97	Prot:45.21 Lípi: 22.93	Kcal: 700.1 H.C.: 113.5	Prot:19.11 Lípi:18.86	Kcal: 707.4 H.C.: 92.77	Prot: 33.64 Lípi:22.42
3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)	Espaguetis con tomate y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche. Tortilla de patata y atún con ensalada. Contiene: Huevo, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Judías pintas estofadas con zanahoria y pimientos. Contiene: Legumbres. Albóndigas de ternera con champiñones. Contiene: Gluten. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Pollo al horno con ensalada. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con pollo y verduras (pimiento, tomate, zanahoria, calabacín y brócoli) Bacalao en salsa vizcaína. Contiene: Pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Garbanzos estofados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.					
	Kcal:738.2 H.C.: 118.4	Prot: 23.87 Lípi:18.77	Kcal: 758.6 H.C.:114.5	Prot: 56.67 Lípi:19.75	Kcal: 737.7 H.C.:98.36	Prot:36.45 Lípi:22.01	Kcal: 753.6 H.C.: 122.9	Prot: 31.35 Lípi:15.15	Kcal: 739.6 H.C.: 107.1	Prot:28.9 Lípi:33.3
4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)	Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa y aceitunas) Contiene: Gluten, huevo, pescado. Salchichas de pavo con lechuga y maíz. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres. Tortilla de patata con ensalada. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con tomate. Marrajo a la plancha con ensalada. Contiene: Pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Lentejas estofadas con verduras. Contiene: Legumbres. Burguer meat mix con ensalada de lechuga y maíz. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Patatas cocidas con judías verdes y aceite de oliva virgen extra. Cuadrados de merluza con lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Gluten, pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten.					
	Kcal: 749.2 H.C.: 102.75	Prot: 33.94 Lípi: 34.03	Kcal: 709.7 H.C.:102.5	Prot: 21.19 Lípi:23.8	Kcal: 704.9 H.C.:108.8	Prot: 26.01 Lípi: 18.42	Kcal: 709.9 H.C.:104.9	Prot:39.7 Lípi: 14.59	Kcal: 749.5 H.C.: 93.05	Prot:27.78 Lípi:29.58
5ª SEMANA (DEL 29 AL 31)	Ensaladilla rusa. Contiene: Pescado, huevo, legumbres. Jamoncitos de pollo con ensalada. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Garbanzos con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres. Bacalao empanado al horno con ensalada. Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. Aguja de cerdo con cebolla y tomate. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.							
	Kcal: 781.3 H.C.:91.6	Prot:50.11 Lípi:26.7	Kcal:782.8 H.C.: 113.1	Prot:24.4 Lípi: 25.8	Kcal:763.7 H.C.: 100.5	Prot:32.1 Lípi:32.4				

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 2019



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 5)	Sopa de pescado con estrellitas. Librito de lomo y queso con ensalada. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. Yogur y pan.	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Pollo al horno con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con toamte. Burguer meat de ternera con ensalada. Yogur y pan.	Pastel de verduras con beicon. Filete ruso con lechuga, maíz y ketchup. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)	Menestra de verduras. Tortilla de patata y atún con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas) con aceite de oliva virgen extra. Rabas de calamar con ensalada. Yogur y pan.	Puré de calabaza y zanahoria. Salchichas de pavo con ensalada. Fruta y pan.	Puré de verduras. Hamburguesa de ternera con patatas. Yogur y pan.	Pisto manchego. Fiambre. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)	Arroz 3 delicias. Croquetas de lechuga y maíz. Fruta y pan.	Sopa de pescado con estrellitas. Merluza a la plancha con ensalada. Yogur y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos con pimientos. Fruta y pan.	Judías verdes con jamón. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Yogur y pan.	Pastel de verduras con beicon. Ensalada con caballa. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)	Menestra de verduras. Rabas de calamar con tomate natural. Fruta y pan.	Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla, y aceitunas) Fiambre. Yogur y pan.	Puré de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Beicon a la plancha con verduras. Fruta y pan.	Alcachofas con mayonesa. Tilapia al horno con champiñones. Yogur y pan.	Empanada. Fiambre. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 29 AL 31)	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.		

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**