



MENÚ COMEDORES ESCOLARES AGOSTO 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (Del 1 al 2)				Judías pintas con arroz Contiene: Legumbres. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:797.8 Prot:30.4 H.C.: 117.6 Lípi:24.7	Fideuá de calamares y gambas Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. Salchichas de pavo con lechuga y tomate Fruta/Yogur, pan integral y agua Contiene: Gluten, leche. Kcal:706.7 Prot:30.8 H.C.:121 Lípi:29.3
2ª SEMANA (Del 5 al 9)	Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa y aceitunas) Contiene: Gluten, huevo, pescado. Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) Contiene: Legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:772.1 Prot:38.8 H.C.: 119.1 Lípi:27.1	Lentejas guisadas con calabacín Contiene: Legumbres. Boquerones horneados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Contiene: Pescado, gluten, huevo. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:736.1 Prot:31.1 H.C.:101.5 Lípi:21.5	Hervido 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. Kcal:783.6 Prot:21 H.C.:101.7 Lípi:32.5	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Contiene: Legumbres. Cuadrados de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan integral y agua Contiene: Gluten. Kcal:721.7 Prot:32.2 H.C.: 100.6 Lípi:21.1	Arroz con taquitos de cerdo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli) Tortilla francesa con lechuga y tomate Contiene: Huevo. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche. Kcal:732.7 Prot:20.4 H.C.: 103.1 Lípi:26.5
3ª SEMANA (Del 12 al 16)	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra Albóndigas de ternera en salsa con verduras Contiene: Gluten, legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:769.4 Prot:45.7 H.C.:100.7 Lípi:20.4	Ensalada de arroz (tomate, pepino, cebolla, maíz y caballa) Contiene: Pescado. Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:774.8 Prot:20.1 H.C.:124.3 Lípi:20.1	Garbanzos guisados con calabaza Contiene: Legumbres. Cazón adobado al horno con lechuga y mayonesa. Contiene: Gluten, pescado, huevo, sulfitos. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten. Kcal:724.9 Prot:27.8 H.C.: 115.6 Lípi:16.8	FESTIVO	Judías blancas estofadas con verduras Contiene: Legumbres. Filete de bacalao empanado al horno con lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten. Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche. Kcal:749.8 Prot:25.1 H.C.:108.7 Lípi:29.8
4ª SEMANA (Del 19 al 23)	Sopa de pescado con estrellitas Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. Taquitos de pollo en salsa con menestra especial de verduras y champiñones Contiene: Legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:726.4 Prot:37.3 H.C.:106.2 Lípi:16.9	Lentejas guisadas con verduras Contiene: Legumbres. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: Huevo, pescado. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:700 Prot:26.4 H.C.: 111.7 Lípi:16.04	Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas) Contiene: Sulfitos. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:791.1 Prot:24.9 H.C.:140.6 Lípi:51.8	Arroz con verduras y pollo (pimiento, calabacín, zanahoria, brócoli y guisantes) Contiene: Legumbres. Filete de merluza con ensalada de lechuga y mayonesa Contiene: Pescado, huevo. Fruta, pan integral y agua Contiene: Gluten. Kcal:753.7 Prot:31.3 H.C.: 122.5 Lípi:15.4	Espaguetis con tomate y queso Contiene: Gluten, huevo, leche Burger meat de ternera con lechuga y ketchup Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche. Kcal:814.4 Prot:34.8 H.C.:102.6 Lípi:29.3
5ª SEMANA (Del 26 al 30)	Ensaladilla rusa Contiene: Pescado, huevo, legumbres Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:781.3 Prot:50.11 H.C.: 91.6 Lípi:26.7	Garbanzos con calabaza y espinacas Contiene: Legumbres. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Contiene: Gluten, pescado Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:782.8 Prot:24.4 H.C.: 113.1 Lípi:25.8	Sopa de cocido con fideos Contiene: Gluten, huevo. Aguja de cerdo con cebolla y tomate Fruta, pan y agua Contiene: Gluten. Kcal:763.7 Prot:32.1 H.C.:100.5 Lípi:32.4	Judías pintas con arroz Contiene: Legumbres. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo. Fruta, pan integral y agua Contiene: Gluten. Kcal:797.8 Prot:30.4 H.C.:117.6 Lípi:24.7	Fideuá de calamares y gambas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria. Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche. Kcal:706.7 Prot:30.8 H.C.:121 Lípi:29.3

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 AGOSTO 2019

boyma
CATERING



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 2)				Judías verdes con tomate. Mero a la plancha con lechuga y limón. Yogur y fruta.	Acelgas del Huecar. Beicon. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 5 AL 9)	Alcachofas con mayonesa. Lomo de cerdo con patatas. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Yogur y pan.	Guisantes salteados con jamón. Cazón adobado al horno con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Patata rellena con boloñesa y verduras. Yogur y pan.	Calabacín, cebolla y patata revueltos. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 12 AL 16)	Tomate, pepino, cebolla y caballa. Filete de merluza al horno 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 de quinoa con verduras y carne picada. Fruta y pan.	FESTIVO	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 19 AL 23)	Mojete manchego con sardinillas. Croquetas con ensalada. Fruta y pan.	Calabacín salteado con jamón. Salchichas al vino. Yogur y pan.	Rollitos de jamón york con espárragos. Huevos rellenos. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Pechuga de pollo con lechuga. Yogur y pan.	Guisantes con cebolla y salchichas. Tilapia con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 26 AL 30)	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.	Arroz 3 delicias. Salchichas al vino. 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**