

MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Macarrones con queso y tomate Contiene: gluten, huevo y leche Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: Huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Lentejas guisadas con verduras (calabacín,, cebolla y dados de patata) Contiene: legumbre Filete de merluza al horno en salsa Contiene: pescado, gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) Contiene: gluten Lomo de cerdo al horno con lechuga y maíz Fruta, pan, agua Contiene: gluten	Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Garbanzos con arroz Contiene: legumbres Caella al horno con ajillo y ensalada de lechuga y tomate Contiene: pescado Fruta/Yogur, pan, agua Contiene: gluten y leche
	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
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Arroz blanco con tomate casero Magra de ternera estofada con setas (champiñones) Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, patata y ajo Contiene: legumbres Bacalao al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y pepino Contiene: gluten y pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Montaña de verduras con patata, zanahoria, judías verdes, guisantes y aceite de oliva virgen extra Contiene: legumbres Pavo marinado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Espaguetis napolitana (cebolla y tomate casero) Contiene: gluten y huevo Marrajo en salsa marinera con pimiento rojo, pimiento verde, calabacín y zanahoria Contiene: pescado y gluten Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Lentejas estofadas con calabacín, cebolla, tomate, ajo y laurel Contiene: legumbres Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten
	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
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Puré de calabacín (patata, calabacín y aceite de oliva virgen extra) Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, tomate, ajo y laurel) Contiene: legumbres Cazón al horno con tomate, cebolla y berenjena Contiene: pescado Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Paella de frutos del mar (calamares, gambas, pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) Contiene: pescado, crustáceos, moluscos y gluten Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Contiene: huevo Fruta, pan y agua Contiene: gluten	Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten y huevo Guiso de contramuslo de pavo con pimiento, cebolla, patata, calabacín y zanahoria, Fruta, pan integral y agua Contiene: gluten	Garbanzos estofados con verduras (patatas y zanahoria) Contiene: legumbres Tilapia al horno con ajillo y ensalada de lechuga y pepino Contiene: pescado Fruta/Yogur, pan, agua Contiene: gluten y leche
	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
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	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
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	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
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	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.