

MENÚS COMEDORES ESCOLARES FEBRERO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Arroz milanesa (pimiento, cebolla, zanahoria y jamón serrano). Palometa con tomate, calabacín y cebolla. Contiene: pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal: 750.63 Prot:31.1 H.C.:186.7 Lípi:26
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y tomate. Contiene: legumbres. Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, zanahoria, champiñones, espárragos y guisantes). Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal: 759.8 Prot:53.9 H.C.:175.7 Lípi:19.7	Arroz blanco con tomate. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:705.2 Prot: 39.4 H.C.:181.3 Lípi:17.7	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen. Contiene: legumbres. Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. Contiene: gluten, soja. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:772.2 Prot:32.4 H.C.:123.4 Lípi:16.5	Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria). Contiene: legumbres. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: huevo, pescado. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:739.08 Prot:26.03 H.C.:192.4 Lípi:22.48	FESTIVO
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	FESTIVO	Macarrones con tomate, cebolla y atún. Contiene: gluten, huevo, pescado. Tortilla francesa con ensalada. Contiene: huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:760.05 Prot:30.4 H.C.: 122.8 Lípi:27.8	Garbanzos con arroz. Contiene: legumbres. Bacalao empanado con lechuga y zanahoria. Contiene: gluten, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:769.7 Prot:65.09 H.C.:136 Lípi:14.09	Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. Taquitos de aguja de cerdo salteados con patatas. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:778.5 Prot:38.6 H.C.:110.5 Lípi:31.6	Puré de calabacín, patata, puerro y aceite de oliva virgen. Marrajo en salsa vizcaína. Contiene: pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:700 Prot:37.03 H.C.:153.4 Lípi:30.6
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli). Contiene: gluten. Pavo en salsa con patatas dado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:739.08 Prot:45.03 H.C.:124.29 Lípi:18.4	Estofado de judías pintas (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento). Contiene: legumbres. Tortilla de calabacín con ensalada. Contiene: huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:740.65 Prot:30.16 H.C.:183.12 Lípi:24.9	Crema de verduras (judías verdes, calabaza y patata) con aceite de oliva virgen. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y mayonesa. Contiene: pescado, huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:712.38 Prot:27.17 H.C.:116.63 Lípi:15.24	Lentejas guisadas (calabacín, cebolla, pimiento y zanahoria). Contiene: legumbres. Ternera estofada con champiñones. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:786.1 Prot:40.7 H.C.:126.5 Lípi:13.02	Espaguetis con tomate y queso. Contiene: gluten, huevo, leche. Cazón adobado (vinagre, perejil, harina y ajo) con ensalada de lechuga. Contiene: gluten, pescado, sulfito. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:763.2 Prot:40.16 H.C.:124.4 Lípi:23.18
5ª SEMANA (DEL 25 AL 28)	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. Caella en salsa con cebolla, calabacín y guisantes. Contiene: pescado, legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:798.7 Prot:40.6 H.C.:116.7 Lípi:18.7	Sopa de cocido con fideos. Contiene: gluten, huevo. Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo. Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:785.6 Prot:42.5 H.C.:179.2 Lípi:34.6	Arroz con tomate fritos casero. Marrajo a la plancha con ensalada y mayonesa. Contiene: pescado, huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:792.3 Prot:40.94 H.C.:180 Lípi:27.05	Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. Contiene: legumbres. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:793.13 Prot:35.81 H.C.:103.98 Lípi:37.53	

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Ensalada mixta. Calabacín relleno. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta y pan.	Guisantes salteados con cebolla y jamón. Pechuga de pavo adobada con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Sopa de ave con estrellitas. Salmón con ensalada. Fruta y pan.	Arroz milanesa. Hamburguesa de ternera. Yogur y pan.	FESTIVO
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	FESTIVO	Calabacín salteado con cebolla. Salchichas de pavo con mayonesa. Yogur y pan.	Hervido de verduras. Pechuga de pollo a plancha con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Berenjena con boloñesa de atún. Yogur y pan.	Huevos revueltos con espárragos. Fiambre. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Judías verdes con tomate. Mero plancha con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.	Tomate, cebolla y sardinillas. Rollitos de espárragos con jamón york. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Patatas, pimiento y huevo. Fruta y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Salchichas adobadas. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 25 AL 28)	Arroz tres delicias. Pechuga de pollo con ensalada. Fruta y pan.	Crema de verduras. Lenguado plancha con ensalada. Yogur y pan.	Patatas panaderas con pimientos. Huevo. Fruta y pan.	Hervido de verduras. Salmón con ensalada. 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.