

# MENÚS COMEDORES ESCOLARES ABRIL 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 5)</b>	<p>Arroz blanco con tomate. Jamoncitos de pollo con champiñones. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:721.19                      Prot:43.76 H.C.:123.09                      Lípi:17.5</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (calabaza, cebolla, tomate, ajo, laurel) <b>Contiene: legumbres.</b> Tortilla de calabacín con lechuga y maíz. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:763.5                      Prot:30.33 H.C.:119.28                      Lípi:18.3</p>	<p>Puré de zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con lechuga y mayonesa. <b>Contiene: pescado, huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:752.27                      Prot:40.34 H.C.:117.93                      Lípi:13.25</p>	<p>Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Ternera guisada con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y guisantes). <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:751.4                      Prot:48.19 H.C.:119.71                      Lípi:20.3</p>	<p>Judías pintas estofadas (cebolla, ajo, tomate, patata y zanahoria). <b>Contiene: legumbres.</b> Palometa a la vizcaína. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b></p> <p>Kcal:796.8                      Prot:47.4 H.C.:119.7                      Lípi:25.8</p>
<b>2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)</b>	<p>Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. Ragout de pavo con menestra especial de verduras (judías verdes, zanahoria, alcachofa, espárragos, guisantes, champiñones) <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:717.7                      Prot:51.3 H.C.:151.7                      Lípi:27</p>	<p>Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:785.6                      Prot:42.5 H.C.:179.2                      Lípi:34.6</p>	<p>Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, tomate, calabacín, brócoli) <b>Contiene: gluten.</b> Tortilla de atún con lechuga y maíz. <b>Contiene: huevo, pescado.</b> Fruta, pan y agua.</p> <p>Kcal:794.07                      Prot:19.6 H.C.:147.7                      Lípi:13.8</p>	<p>Judías blancas estofadas con cebolla, tomate, ajo, patata y zanahoria. <b>Contiene: legumbres.</b> Lomo de cerdo con ensalada. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:793.13                      Prot:35.8 H.C.:103.98                      Lípi:37.5</p>	<p>Macarrones con queso y tomate. <b>Contiene: gluten, huevo, leche.</b> Bacalao empanado con lechuga y zanahoria. <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta/Copa de chocolate, pan y agua. <b>Contiene: leche.</b></p> <p>Kcal:773.95                      Prot:37.46 H.C.:106.55                      Lípi:22</p>
<b>3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
<b>4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)</b>	<b>VACACIONES</b>	<p>Lentejas guisadas con calabacín y patata. <b>Contiene: legumbres.</b> Burger meat mixt con ensalada. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:721.6                      Prot:34.3 H.C.:118.3                      Lípi:12.4</p>	<p>Sopa de picadillo con fideos. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Merluza en salsa vasca. <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal: 741.3                      Prot:53.86 H.C.:142.7                      Lípi:32.4</p>	<p>Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: legumbres.</b> Pechuga de pollo con tomate casero. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:763.33                      Prot:32.71 H.C.:113.82                      Lípi:19.7</p>	<p>Potaje de garbanzos con arroz. <b>Contiene: legumbres.</b> Boquerones en Tempura con ensalada. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b></p> <p>Kcal:766.8                      Prot:15.16 H.C.:147.3                      Lípi:36.08</p>
<b>5ª SEMANA (DEL 29 AL 30)</b>	<p>Macarrones a la boloñesa. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Caella a la plancha con lechuga y mayonesa. <b>Contiene: pescado, huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:704.11                      Prot:44.7 H.C.:150.98                      Lípi:29.0</p>	<p>Arroz con pollo y verduras (pimientos, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) <b>Contiene: gluten.</b> Tortilla francesa con ensalada. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b></p> <p>Kcal:775.4                      Prot:28.96 H.C.:187.88                      Lípi:27.2</p>			

*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 5)</b>	Puré de patata con aceite de oliva virgen. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Salchichas de pollo con ensalada. Yogur y pan.	Arroz 3 delicias. Huevos. Fruta y pan.	Calabacín horneado con queso. Boquerones con ensalada. Yogur y pan.	Patatas y pimientos. Beicon con lechuga. Fruta y pan.
<b>2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)</b>	Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta y pan.	Hervido de verduras. Merluza con tomate. Yogur y pan.	Pisto manchego. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.	Arroz blanco. Jamón york y queso con ensalada. Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Rabas de calamar con lechuga y maíz. Fruta y pan.
<b>3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)</b>	VACACIONES	Ensalada de caballa. Huevos revueltos. Yogur y pan.	Guisantes salteados con jamón. Lomo de cerdo con lechuga. Fruta y pan.	Ensalada de pasta. Lenguado con lechuga. Yogur y pan.	Empanada. Queso Edam con lechuga. Fruta y pan.
<b>5ª SEMANA (DEL 29 AL 30)</b>	Calabacín salteado con cebolla. Filete de pavo a la plancha con ensalada. Fruta y pan.	Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Albóndigas con tomate. 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.