

MENÚ BASAL ENERO 2020

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SEMANA 2 (Del 6 al 10)			Macarrones con tomate casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche. ... Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo. ... Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.	Lentejas estofadas con arroz y zanahoria Contiene: Legumbres. ... Ventresca de bacalao en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Gluten, pescado. ... Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	Crema de verduras (calabacín, patata, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. ... Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones y guisantes rehogados Contiene: Legumbres. ... Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.
SEMANA 3 (Del 13 al 17)	LUNES 13 Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón de la vera) ... Merluza al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Pescado. ... Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.	MARTES 14 Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres. ... Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. Contiene: Huevo. ... Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.	MIÉRCOLES 15 Crema de calabaza (patata, zanahoria, calabaza, cebolla y laurel) con aceite de oliva virgen. ... Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	JUEVES 16 Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. ... Guiso de pavo con menestra especial (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) Contiene: Legumbres. ... Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	VIERNES 17 Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate triturado) Contiene: Legumbres ... Palometa a la vizcaína (tomate triturado y cebolla) con pimientos. Contiene: Pescado. ... Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.
SEMANA 4 (Del 20 al 24)	LUNES 20 Espaguetis a la boloñesa (pollo, tomate triturado, cebolla, ajo y especias provenzales) Contiene: Gluten, huevo. ... Tilapia al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Pescado. ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	MARTES 21 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. ... Guiso de ternera con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) Contiene: Legumbres ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	MIÉRCOLES 22 Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. ... Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Contiene: Legumbres ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	JUEVES 23 Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli) ... Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo, pescado. ... Fruta de temporada, pan integral y agua Contiene: Gluten.	VIERNES 24 Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) Contiene: Legumbres. ... Boquerones en Tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. Contiene: Gluten, pescado, huevo ... Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.
SEMANA 5 (Del 27 al 31)	LUNES 27 Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. ... Merluza en salsa verde con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres. ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	MARTES 28 Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. ... Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres. ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	MIÉRCOLES 29 Arroz blanco con tomate casero. ... Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo. ... Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.	JUEVES 30 Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres. ... Palometa con verduras (calabacín, tomate y cebolla) Contiene: Pescado ... Fruta de temporada, pan integral y agua	VIERNES 31 Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen. ... Jamoncitos de pollo en pepitoria. Contiene: Gluten. ... Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.

*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 BASAL ENERO 2020

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SEMANA 2 (DEL 6 AL 10)			Judías verdes con jamón. ... Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. ... Fruta de temporada y pan.	Patatas salteadas con calabaza. ... Huevos revueltos con pimientos verdes. ... Yogur y pan.	Arroz tres delicias. ... Salmón al horno con limón, mayonesa y lechuga. ... Fruta de temporada y pan.
SEMANA 3 (DEL 13 AL 17)	Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. ... Pollo en salsa de tomate y cebolla. ... Fruta de temporada y pan.	Sopa de ave con fideos. ... Lenguado en salsa romescu con macedonia de verduras. ... Yogur y pan.	Ensalada mixta. ... Empanada de atún. ... Fruta de temporada y pan.	Arroz blanco con guisantes rehogados. ... Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y tomate. ... Yogur y pan.	Pisto de verduras. ... Hamburguesa de pollo con lechuga y cebolla. ... Fruta de temporada y pan.
SEMANA 4 (DEL 20 AL 24)	Rollitos de espárragos con jamón york. ... Tortilla francesa con picadillo de tomate. ... Fruta de temporada y pan.	Salteado de setas. ... Bacalao al horno con brócoli al vapor. ... Yogur y pan.	Judías verdes y patata cocida. ... Trucha a la plancha con lechuga y mayonesa. ... Fruta de temporada y pan.	Puré de calabaza (patata, zanahoria, calabaza, cebolla y laurel) con aceite de oliva virgen. ... Filete de pavo con pimientos asados. ... Yogur y pan.	Ensalada mixta. ... Pizza de atún. ... Fruta de temporada y pan.
SEMANA 5 (DEL 27 AL 31)	Arroz con setas. ... Burguer meat mix con lechuga y tomate. ... Fruta de temporada y pan.	Espinacas a la crema ... Boquerones en Tempura con tomate. ... Yogur y pan.	Verduras asadas. ... Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada y pan.	Calabacín salteado con patata y cebolla. ... Filete de pavo y rodajas de tomate a la plancha. ... Yogur y pan.	Ensalada mixta. ... Huevos a la flamenca. ... Fruta de temporada 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.