

MENÚ COMEDORES ESCOLARES JUNIO 2019

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|------------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| SEMANA 1 (DEL 3 AL 7) | <p>Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa, aceitunas) Contiene: Gluten, huevo, pescado. Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata). Contiene: Legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:772.13 Prot:38.85 H.C.: 119.09 Lípi:27.13</p> | <p>Lentejas guisadas con calabacín. Contiene: Legumbres. Boquerones horneados con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Gluten, pescado, huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal: 736.01 Prot:34.12 H.C.:101.53 Lípi:21.49</p> | <p>Hervido de verduras (patatas, 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.</p> <p>Kcal:783.63 Prot:21.03 H.C.: 101.73 Lípi:32.51</p> | <p>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres. Cuadrados de merluza al horno con ensalada. Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal: 721.71 Prot:32.24 H.C.:100.6 Lípi:21.15</p> | <p>Arroz con taquitos de cerdo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). Contiene: Gluten. Tortilla francesa con lechuga y tomate. Contiene: Huevo. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.</p> <p>Kcal: 732.73 Prot:20.44 H.C.:103.05 Lípi:26.53</p> | |
| SEMANA 2 (DEL 10 AL 14) | <p>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.</p> <p>Kcal:769.45 Prot:45.72 H.C.: 100.72 Lípi:20.41</p> | <p>Ensalada de arroz (tomate, pepino, cebolla, maíz y caballa). Contiene: Pescado, sulfitos. Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal:774.79 Prot:20.06 H.C.:124.3 Lípi:20.15</p> | <p>Garbanzos guisados con calabaza. Contiene: Legumbres. Cazón adobado al horno con lechuga y mayonesa. Contiene: Pescado, gluten, huevo, sulfitos. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal: 724.94 Prot:27.82 H.C.: 115.6 Lípi:16.78</p> | <p>Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. Jamoncitos de pollo con patatas. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal:718.9 Prot:55.86 H.C.:153.6 Lípi:32.75</p> | <p>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.</p> <p>Kcal:749.79 Prot:25.09 H.C.:108.74 Lípi:23.83</p> | |
| SEMANA 3 (DEL 17 AL 21) | <p>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.</p> <p>Kcal:726.42 Prot:37.29 H.C.: 106.2 Lípi:16.94</p> | <p>Lentejas guisadas con verduras. Contiene: Legumbres. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal: 700 Prot:26.41 H.C.: 111.7 Lípi:16.04</p> | <p>Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla, aceitunas) Contiene: Sulfitos. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.</p> <p>Kcal:791.12 Prot:24.91 H.C.:140.62 Lípi:51.8</p> | FESTIVO | | <p>Espaguetis con tomate y queso. Contiene: Gluten, huevo. Hamburguesa de ternera con lechuga, patatas chips y ketchup. Helado, pan y refrescos. Contiene: Gluten, leche.</p> <p>Kcal:914.39 Prot:34.85 H.C.:102.6 Lípi:40.51</p> |

*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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------------------|---|--|---|---|--|
| SEMANA 1 (DEL 3 AL 7) | Alcachofas con mayonesa. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan. | Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Yogur y pan. | Guisantes salteados con jamón. Pollo con tomate natural. Fruta y pan. | Ensalada mixta. Berenjena rellena. Yogur y pan. | Calabacín, cebolla y patata revueltos. Lenguado con ensalada. Fruta y pan. |
| SEMANA 2 (DEL 10 AL 14) | Tomate, pepino, cebolla y caballa. Filete de pollo empanado 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. Fruta y pan. | Arroz 3 delicias. Rabas de calamar con lechuga y limón. Yogur y pan. | Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta y pan. |
| SEMANA 3 (DEL 17 AL 21) | Rollitos de jamón york con espárragos. Huevos rellenos. Fruta y pan. | Calabacín salteado con jamón. Salchichas al vino. Yogur y pan. | Mojete manchego con sardinillas. Croquetas con lechuga. Fruta y pan. | FESTIVO | Guisantes con cebolla y salchichas. Tilapia con lechuga y mayonesa. 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.