

# MENÚS COMEDORES ESCOLARES MAYO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)</b>			<b>FESTIVO</b>	Lentejas guisadas con calabacín. <b>Contiene: Legumbres.</b> Albóndigas de ternera en salsa con patatas. <b>Contiene: gluten.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Sopa castellana con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> Marrajo en salsa vizcaína. <b>Contiene: Pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b>
	Kcal:793.9 H.C.:108.3	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:756.19 H.C.:183.8
	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:756.19 H.C.:183.8	Prot:42.61 Lípi:18.7
	Kcal:793.9 H.C.:108.3	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:757.7 H.C.:75.8
	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:756.19 H.C.:183.8	Prot:52 Lípi:38.8
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Ternera guisada con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>	Judías blancas estofadas con zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres.</b> Merluza al horno con lechuga, zanahoria y mayonesa. <b>Contiene: Pescado, huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>	Arroz con aguja de cerdo y verduras (pimiento, tomate, zanahoria, calabacín y brócoli) <b>Contiene: gluten.</b> Tortilla de patata con lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>	Patatas cocidas con judías verdes, y aceite de oliva virgen. Taquitos de pechuga de pollo con tomate casero. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Garbanzos guisados con calabaza, cebolla, patata y tomate. <b>Contiene: Legumbres.</b> Atún empanado al horno con ensalada. <b>Contiene Pescado, gluten.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche.</b>
	Kcal:793.9 H.C.:108.3	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:734.8 H.C.:160.2
	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:761.1 H.C.:128.3	Prot:49.9 Lípi:25.6
	Kcal:793.9 H.C.:108.3	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:753.7 H.C.:128.21
	Prot:68.9 Lípi:20.8	Kcal:765.06 H.C.:182.2	Prot:49.2 Lípi:19.6	Kcal:761.1 H.C.:128.3	Prot:27.3 Lípi:26.1
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Arroz blanco con tomate. Tortilla de calabacín con ensalada. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Lentejas estofadas con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres.</b> Tilapia en salsa de tomate y cebolla. <b>Contiene: Pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	<b>FESTIVO</b>	Judías pintas con arroz. <b>Contiene: Legumbres.</b> Boquerones en Tempura al horno con ensalada. <b>Contiene: Gluten, pescado, huevo.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Espaguetis con atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado.</b> Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, alcachofa, guisantes, espárragos, champiñones) <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche.</b>
	Kcal:712.01 H.C.:187.8	Prot:20.3 Lípi:24.1	Kcal: 719.1 H.C.:114.6	Prot:37.7 Lípi:12.1	Kcal:749.8 H.C.:87.9
	Prot:20.3 Lípi:24.1	Kcal: 719.1 H.C.:114.6	Prot:37.7 Lípi:12.1	Kcal:749.8 H.C.:87.9	Prot:48.1 Lípi:22.8
	Kcal:712.01 H.C.:187.8	Prot:20.3 Lípi:24.1	Kcal: 719.1 H.C.:114.6	Prot:37.7 Lípi:12.1	Kcal:802.9 H.C.:88.9
	Prot:20.3 Lípi:24.1	Kcal: 719.1 H.C.:114.6	Prot:37.7 Lípi:12.1	Kcal:749.8 H.C.:87.9	Prot:66.5 Lípi:30.3
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. Jamoncitos de pollo con pisto. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	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>	Arroz con verduras (pimiento, tomate, calabacín, zanahoria y brócoli). <b>Contiene: Gluten.</b> Bacalao empanado con lechuga y tomate. <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Macarrones a la boloñesa. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> Lomo de cerdo con lechuga y maíz. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres.</b> Tortilla de atún con ensalada. <b>Contiene: Huevo, pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche.</b>
	Kcal:766.7 H.C.:128.3	Prot:45.3 Lípi:19.2	Kcal:785.6 H.C.:179.2	Prot:42.5 Lípi:34.6	Kcal:797.6 H.C.:180.8
	Prot:45.3 Lípi:19.2	Kcal:785.6 H.C.:179.2	Prot:42.5 Lípi:34.6	Kcal:777.09 H.C.:165.2	Prot:40.2 Lípi:27.7
	Kcal:766.7 H.C.:128.3	Prot:45.3 Lípi:19.2	Kcal:785.6 H.C.:179.2	Prot:42.5 Lípi:34.6	Kcal:736 H.C.:194.6
	Prot:45.3 Lípi:19.2	Kcal:785.6 H.C.:179.2	Prot:42.5 Lípi:34.6	Kcal:777.09 H.C.:165.2	Prot:28.2 Lípi:20.2
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 31)</b>	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. Pollo en pepitoria. <b>Contiene: Gluten y sulfitos.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Sopa de pescado con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Taquitos de aguja de cerdo con tomate casero y guisantes. <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	Lentejas con arroz (cebolla y zanahoria). <b>Contiene: Legumbres.</b> Caella a la plancha con lechuga y mayonesa. <b>Contiene: Pescado, huevo.</b>	Ensalada de pasta con caballa, cebolla y tomate natural con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado.</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	<b>FESTIVO</b>
	Kcal:709.9 H.C.:111.9	Prot:31.6 Lípi:15.1	Kcal:779.3 H.C.:110.6	Prot:38.7 Lípi:31.6	Kcal:773.5 H.C.:128.8
	Prot:31.6 Lípi:15.1	Kcal:779.3 H.C.:110.6	Prot:38.7 Lípi:31.6	Kcal:759.8 H.C.:198	Prot:27.5 Lípi:27.9
	Kcal:709.9 H.C.:111.9	Prot:31.6 Lípi:15.1	Kcal:779.3 H.C.:110.6	Prot:38.7 Lípi:31.6	Kcal:773.5 H.C.:128.8
	Prot:31.6 Lípi:15.1	Kcal:779.3 H.C.:110.6	Prot:38.7 Lípi:31.6	Kcal:759.8 H.C.:198	Prot:27.5 Lípi:27.9

*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)</b>			FESTIVO	Arroz blanco con tomate. Filete de pollo con tomate natural. Yogur y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con lechuga y ketchup. Fruta y pan.
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	Puré de patata con aceite de oliva virgen. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.	Calabacín con tomate y cebolla. Carne con patatas. Yogur y pan.	Guisantes salteados con cebolla y jamón. Boquerones con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Sopa de ave. Tortilla de queso con ensalada. Yogur y pan.	Alcachofas con patata y mayonesa. Rollitos de york con espárragos. Fruta y pan.
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Menestra de verduras. Croquetas con tomate natural. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Pavo con ensalada. Yogur y pan.	FESTIVO	Revuelto de setas y espárragos al ajillo. Hamburguesa con ensalada. Yogur y pan.	Patatas y pimientos. Huevos. Fruta y pan.
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Arroz a la cubana. Huevos con lechuga. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Rabas de calamar con lechuga y mayonesa. Yogur y pan.	Puré de verduras. Pollo a la plancha con lechuga y maíz. Fruta y pan.	Guisantes salteados con jamón. Pescado con tomate natural. Yogur y pan.	Pisto de verduras. Salchichas con patatas. Fruta y pan.
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 31)</b>	Ensalada mixta. Berenjena rellena. Fruta y pan.	Calabacín salteado. Merluza con ensalada. Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Fiambre. Fruta y pan.	Puré de verduras. Lomo de cerdo con ensalada. Yogur y pan.	FESTIVO

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.