

MENÚS COMEDORES ESCOLARES ABRIL 2019



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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 5)	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.
2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)	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.
3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)	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.
5ª SEMANA (DEL 29 AL 30)	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.