

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES ABRIL 2015

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)</b>	VACACIONES				
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	VACACIONES	Macarrones con queso y tomate frito casero Lenguado con lechuga y zanahoria Yogur y pan  Kcal: 857      Prot: 36,3 H.C.: 144,1      Lípi: 13	Puré de calabacín con patata, puerro y queso Albóndigas de ternera en salsa con daditos de verdura Fruta y pan  Kcal: 856      Prot: 28,1 H.C.: 110,2      Lípi: 34,8	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa de jamón con lechuga y maíz Fruta y pan  Kcal: 789      Prot: 42,6 H.C.: 87      Lípi: 24,8	Arroz con verduras y aguja de cerdo Caella al horno con ensalada Fruta y pan  Kcal: 705      Prot: 38,8 H.C.: 111      Lípi: 24,2
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Espaguetis con picada de ternera y tomate frito casero Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan  Kcal: 755      Prot: 39,8 H.C.: 120      Lípi: 16,5	Judías blancas guisadas con verduras Lomo de cerdo a las finas hierbas con ensalada Yogur y pan  Kcal: 754      Prot: 47,7 H.C.: 98,5      Lípi: 13,9	Hervido de verduras con aceite de oliva virgen extra Bacalao en salsa de tomate Fruta y pan  Kcal: 626      Prot: 30,6 H.C.: 98,4      Lípi: 13,2	Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan  Kcal: 829      Prot: 26 H.C.: 110,6      Lípi: 27,6	Garbanzos a la jardinera Pechuga de pavo adobada con ensalada Fruta y pan  Kcal: 755      Prot: 49,8 H.C.: 85      Lípi: 19,4
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Sopa de pescado con estrellitas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan  Kcal: 815      Prot: 32,8 H.C.: 113      Lípi: 17,3	Lentejas con calabacín y jamón Pollo asado con patatas Fruta y pan  Kcal: 815      Prot: 53,1 H.C.: 107      Lípi: 22,8	Arroz con tomate frito casero Lenguado empanado con ensalada Fruta y pan  Kcal: 825      Prot: 26,1 H.C.: 135,1      Lípi: 21	Puré de calabaza Lomo de cerdo Sajonia con mayonesa Fruta y pan  Kcal: 602      Prot: 28,8 H.C.: 60,1      Lípi: 22,2	Judías pintas guisadas con verduras de temporada Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan  Kcal: 695      Prot: 44,8 H.C.: 108      Lípi: 14,9
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 30)</b>	Macarrones con atún y tomate frito casero Tortilla francesa de jamón con lechuga y zanahoria Fruta y pan  Kcal: 788      Prot: 31,7 H.C.: 75,7      Lípi: 30,5	Judías blancas guisadas con chorizo Rabas de calamar empanadas con lechuga Fruta y pan  Kcal: 862      Prot: 37,6 H.C.: 111,7      Lípi: 29	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera al horno con ketchup Fruta y pan  Kcal: 859      Prot: 26 H.C.: 110,6      Lípi: 30,6	Sopa de cocido con fideos Redondo de pavo con tomate natural Yogur y pan  Kcal: 727      Prot: 43 H.C.: 97      Lípi: 9,2	

\*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**

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrición para ofrecerles la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12 o bien al móvil: 693 20 30 80.

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES ABRIL 2015

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	VACACIONES	PLATO ÚNICO Arroz tres delicias (guisantes, jamón y tortilla) Batido de fruta y pan	Fideos salteados con juliana de verduras Rosada a la crema Yogur y pan	Variado de verduras gratinadas Pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta y pan	Ensalada de garbanzos Salchichas con salsa de tomate Cuajada y pan
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Crema de puerro con toque de quesito Jamoncito de pollo al horno con patatas Yogur y pan	Sopa de ave con pistones Huevos revueltos con champiñones y calabacín Brocheta de kiwi i plátano y pan	PLATO ÚNICO Patatas guisadas con verduras al gusto y dados de ternera Yogur y pan	Pastel de patata, cebolla y tomate al horno Merluza rebozada con lechuga Fruta y pan	Escalibada de pimiento y berenjena Pizza casera de jamón y verduras Yogur y pan
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Col y patata salteado al ajillo Atún a la plancha con salsa de tomate Yogur y pan	Crema de calabacín Croquetas con patatas Láminas de naranja con miel y pan	Espirales con verduras salteadas Tortilla a la francesa con lechuga Yogur y pan	Caldo vegetal con fideos Rollito de pavo con queso y lechuga Fruta y pan	Ensalada de tomate y queso fresco Arroz con salsa de tomate y ternera picada Yogur con fresas y pan
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 30)</b>	Guisantes salteados con jamón y cebolla Salmón al horno con champiñones Yogur y pan	Sopa de arroz Huevos duros con salsa de tomate natural Manzana al horno y pan	Espinacas a la crema Pollo a la naranja Yogur y pan	PLATO ÚNICO COMPLETO Patatas guisadas con zanahoria y dados de bacalao 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.

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrición para ofrecerles la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12 o bien al móvil: 693 20 30 80.