

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MAYO 2015



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	<p>Macarrones boloñesa con tomate frito casero <i>contiene: gluten - huevo</i></p> <p>Delicias de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz <i>contiene: gluten-pescado</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 755 Prot: 39,8 H.C.: 120 Lípi: 16,5</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga y tomate <i>contiene: huevo-leche-lactosa</i></p> <p>Yogur y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 837 Prot: 44 H.C.: 102 Lípi: 19,5</p>	<p>Puré de verduras con aceite de oliva v.e.</p> <p>Redondo de pavo al horno con champiñón salteado <i>contiene: huevo-leche</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 735 Prot: 36,9 H.C.: 98,2 Lípi: 14,7</p>	<p>Lentejas estofadas con calabacín</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con patatas panaderas <i>contiene: gluten- soja</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 819 Prot: 42,6 H.C.: 107 Lípi: 27,8</p>	<p>Arroz con pollo <i>contiene: gluten- lactosa- soja- apio</i></p> <p>Lenguado al horno con lechuga y zanahoria <i>contiene: pescado-gluten</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 727 Prot: 39,4 H.C.: 117,8 Lípi: 25,2</p>
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	<p>Arroz con tomate frito <i>contiene: gluten</i></p> <p>Filete de pescadilla y ensalada de lechuga y zanahoria <i>contiene: gluten-pescado</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 717 Prot: 29,4 H.C.: 118,8 Lípi: 16,3</p>	<p>Judías blancas estofadas con chorizo desgrasado al horno <i>contiene: lactosa</i></p> <p>Empanadillas de atún y huevo con lechuga y maíz <i>contiene: huevo-pescado-gluten</i></p> <p>Yogur y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 874 Prot: 41,8 H.C.: 125,7 Lípi: 20</p>	<p>Sopa de cocido con fideos <i>contiene: gluten-huevo-apio-soja-lactosa</i></p> <p>Pollo con patatas asados al horno <i>contiene: sulfitos</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 811 Prot: 39,3 H.C.: 106 Lípi: 25,3</p>	<p>Puré de patata, calabaza, zanahoria, puerro y aceite de oliva virgen extra</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con champiñones <i>contiene: gluten-soja</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 856 Prot: 28,1 H.C.: 110,2 Lípi: 34,8</p>	<p>Estofado de lentejas con verduras</p> <p>Huevos duros con tomate frito <i>contiene: gluten</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 769 Prot: 41,6 H.C.: 90 Lípi: 13,1</p>
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	<p>Sopa de pescado con arroz <i>contiene: pescado-gluten-huevo-soja-apio-lactosa</i></p> <p>Pollo en salsa con daditos de verdura <i>contiene: gluten</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 785 Prot: 43,8 H.C.: 109 Lípi: 26,7</p>	<p>Judías pintas guisadas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino <i>contiene: pescado-leche-lactosa</i></p> <p>Yogur y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 774 Prot: 42 H.C.: 94,5 Lípi: 15,4</p>	<p>Puré de calabacín, patata, puerro y queso <i>contiene: leche-lactosa</i></p> <p>Pechuga de pavo con montaña de arroz <i>contiene: huevo-leche</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 735 Prot: 36,9 H.C.: 108,2 Lípi: 14,7</p>	<p>Lentejas con patata, zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo Sajonia a la plancha con lechuga y maíz <i>contiene: leche</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 739 Prot: 48,3 H.C.: 91 Lípi: 23,3</p>	<p>Espaguetis, picada de ternera y tomate frito <i>contiene: gluten-huevo-leche</i></p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria <i>contiene: pescado-gluten</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 755 Prot: 39,8 H.C.: 120 Lípi: 16,5</p>
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	<p>Hervido de verduras* con aceite de oliva virgen extra</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz <i>contiene: gluten-huevo-leche-frutos secos</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 755 Prot: 36,9 H.C.: 105,2 Lípi: 21,5</p>	<p>Macarrones boloñesa con tomate <i>contiene: gluten-leche-huevo</i></p> <p>Merluza la horno con lechuga y zanahoria <i>contiene: pescado-gluten</i></p> <p>Yogur y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 755 Prot: 39,8 H.C.: 120 Lípi: 16,5</p>	<p>Estofado de judías blancas con chorizo <i>contiene: lactosa</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas <i>contiene: huevo-leche</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 722 Prot: 39,8 H.C.: 90,5 Lípi: 23,7</p>	<p>Arroz con potón, gambas y verduras <i>contiene: pescado-soja-leche-huevo-gluten</i></p> <p>Salchichas de pavo con lechuga y kétchup <i>contiene: huevo-leche-soja-apio-mostaza</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 748 Prot: 26,9 H.C.: 107,1 Lípi: 33,4</p>	<p>Sopa de cocido con fideos <i>contiene: gluten-huevo-apio-soja-lactosa</i></p> <p>Marrajo en salsa de cebolla y tomate <i>contiene: pescado-gluten</i></p> <p>Fruta y pan <i>contiene: gluten</i></p> <p>Kcal: 733 Prot: 30,4 H.C.: 94,1 Lípi: 23</p>

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 o llamando a nuestra oficina 93 634 12 12.

MENÚ COMEDORES ESCOLARES MAYO 2015

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	Ensaladilla de brócoli y coliflor Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur y pan	Judías verdes salteadas con ajos de Las Pedroñeras Rabas de calamar con lechuga y mayonesa Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Perca al ajillo con mayonesa Yogur y pan	Ensalada mixta Huevos revueltos con jamón y setas Fruta y pan	Sopa de verduras Lomo de cerdo al ajillo con tomate natural Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Sopa de pescado con fideos Escalope de cerdo con lechuga y aceitunas Yogur y pan	Acelgas al estilo Huécar Salchichas al vino con ensalada Fruta y pan	Calabacín salteado con setas y huevo Croquetas de cocido con lechuga y maíz Yogur y pan	Sopa minestrone Lenguado al horno con tomate Fruta y pan	Hervido valenciano de verduras Mero al ajillo con tomate y mayonesa Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Puré de verduras con aceite de oliva virgen extra Perca en salsa con guisantes Yogur y pan	Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Rape en salsa marinera Yogur y pan	Acelgas cocidas con vinagreta Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan	Ensalada de queso Huevos revueltos con jamón Yogur y pan
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Ensalada mixta Huevos a la flamenca Yogur y pan	Puré de zanahoria Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Fruta y pan	Sopa de verduras Rabas de calamar con mayonesa Yogur y pan	Judías verdes con aceite y vinagre Lenguado al horno con tomate Fruta y pan	Acelgas al estilo Huécar Croquetas de cocido con tomate natural 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.