|  |
| --- |
| **MENÚ COMEDOR ESCOLAR 2º TRIMESTRE 2018-2019** |
|  | **Lunes** | **Martes**  | **Miércoles**  | **Jueves** | **Viernes** | **Nuestras ensaladas:** |
| **SEMANA 1** | Ensalada Variada Arroz del SenyoretEntremeses Variados(Pavo, Queso, Chorizo, Jamón)PanFruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Lentejas HortelanasTortilla de Patatas y CalabacínPanFruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Crema de Cebolla, Puerro y ZanahoriaPollo al Chilindrón Pan Fruta o Postre Lácteo | Ensalada de Variada Sopa de LluviaMerluza a la GallegaPanFruta o Postre Lácteo | Ensalada de VariadaEspaguetis BoloñesaNugets de Pollo  PanFruta o Postre Lácteo | *Mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.* |
|  | Prot.12 g/ Hidratos 47g/ Líp. 38 gKilocalorías: 742 | Prot. 10 g/ Hidratos 49 g/ Líp. 34 gKilocalorías: 792 | Prot.14 g/ Hidratos 52 g/ Líp. 36 gKilocalorías: 832 | Prot.11 g/ Hidratos 48 g/ Líp. 34Kilocalorías: 825 | Prot. 19 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 39 gKilocalorías: 875 | **Hortalizas: (Legumbres y Verduras)**  |
| **SEMANA 2** | Ensalada VariadaCrema de Verduras Frescas(Brécol, Coliflor, Boniato, Patata y Chirivía)Albóndigas en SalsaPan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Lentejas RiojanasTortilla a la Española Pan Fruta o Postre Lácteo  | Ensalada Variada Sopa Marinera con Fideos Muslos de Pollo al Horno con Pimientos, Cebolla y Patatas AsadasPanFruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaArroz a la Cubana(Arroz, Tomate y Huevo)Salchichas Frescas PanFruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Espirales de Colores con Tomate, Atún y QuesoPescado a la AndaluzaPan Fruta o Postre Lácteo | *Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.*  |
|  | Prot. 12 g/ Hidratos 47 g/ Líp. 37 gKilocalorías: 830 | Prot. 14 g/ Hidratos 50 g/ Líp. 36 gKilocalorías: 810 | Prot. 18 g/ Hidratos 54 g/ Líp. 39 gKilocalorías: 835 | Prot.14 g/ Hidratos 52 g/ Líp. 40 gKilocalorías: 810 | Prot. 17 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 45 gKilocalorías: 870 | **Frutas de Temporada:** |
| **SEMANA 3** | Ensalada VariadaPotaje de Alubias Blancas con Chorizo y VerdurasAlitas de Pollo al Horno con Brécol y Zanahorias al VaporPanFruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Arroz a BandaEntremeses Variados(Queso, Pavo, Jamón y Salchichón) PanFruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaEspaguetis BoloñesaCroquetas de Jamón y Calamar a la RomanaPan Fruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaSopa de ArrozPechuga de Pollo a la Plancha con Salteado de Judías VerdesPanFruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaPuré de Boniato y CalabazaVentresca de Merluza al Horno con Salsa VerdePan Fruta o Postre Lácteo | *Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,* |
|  | Prot. 16 g/ Hidratos 44 g/ Líp. 41Kilocalorías: 838 | Prot. 12 g/ Hidratos 47 g/ Líp. 38 gKilocalorías: 742 | Prot.19 g/ Hidratos 59 g/ Líp. 41 gKilocalorías: 890 | Prot. 13 g/ Hidratos 52 g/ Líp. 32Kilocalorías: 795 | Prot. 12 g/ Hidratos 54 g/ Líp 34 g. Kilocalorías: 798 | **Lácteos:** |
| **SEMANA 4** | Ensalada VariadaCrema de Apio, Puerro y CalabazaPizza Margarita(Tomate, Jamón York y Queso)Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaSopa de Merluza con MollitasLomo Asado /Costillas de Cerdo BBQPan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaArroz con Magro, Verduras y GarbanzosEntremeses Variados(Queso, Pavo, York y Salchichón)Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Sopa de Trigo con Pollo y VerdurasPastel de CarnePan Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Macarrones con Tomate y Queso al HornoDelicias de Atún Pan Fruta o postre Lácteo | *Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..* |
|  | Prot.12 g/ Hidratos 55 g/ Líp.39 g Kilocalorías: 870 | Prot. 18 g/ Hid 54/58 g/ Líp. 39/41 gKilocalorías: 810/845 | Prot. 14 g/ Hidratos 46 g/ Líp. 38 gKilocalorías: 790 | Prot.14 g/ Hidratos 48 g/ Líp. 36Kilocalorías: 780 | Prot. 13 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 40Kilocalorías: 885 | **Cocina Casera:** |
| **SEMANA 5** | Ensalada Variada Paella ValencianaEntremeses Variados(Pechuga de Pavo y Queso)Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaBollit(Hervido Alicantino)Bacalao al Horno con Pisto de Verduras Pan / o Fruta Postre Lácteo | Ensalada VariadaPotaje de Garbanzos con Espinacas, Huevo Duro y CalabazaHamburguesa de Ternera Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada VariadaSopa de Ave con EstrellasMagro a La JardineraPan Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada Macarrones NapolitanaCordón BluePanPostre Lácteo | *Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.* |
|  | Prot.13 g/ Hidratos 45 g/ Líp. 36 gKilocalorías: 755 | Prot. 11 g/ Hidratos 45 g/ Líp. 33Kilocalorías: 770 | Prot.15 g/ Hidratos 44 g/ Líp. 37Kilocalorías: 845 | Prot. 17 g/ Hidratos 45 g/ Líp. 35 gKilocalorías: 815 | Prot.18 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 45 gKilocalorías: 945 |  |

|  |
| --- |
| **MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS** |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **INFO CONSEJOS:** |
| **SEMANA 1** | Revuelto de Setas con JamónOTosta de Humus y Lonchas de CalabacínFruta de Temporada | Crema de Verduras con Tacos de PavoOBrocheta de Pollo con CherryMacedonia de Frutas | Sopa de Merluza y EstrellasOLomo de Salmón a la Plancha con VerdurasFruta de Temporada | Crema de Calabaza y BoniatoOMini Hamburguesa Vegetal con tomateKéfir | Sopa de Tomate con Huevo EscalfadoOHuevos Rellenos de BechamelYogur Natural | *Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.* |
| **SEMANA 2** | Tosta con Pisto de Verduras OMini Hamburguesa Vegetal Tomate NaturalFruta de Temporada | Crema de Puerro y ZanahoriasOPimientos Rojos Rellenos de Calabacín y MozarellaFruta de Temporada | Humus de Garbanzos con Palitos de Zanahoria y PepinoOSalteado Wok de Taquitos de Pavo y VerdurasFruta de Temporada | Brócoli con Patatas,Ajo y PimentónODorada al Horno con Vinagreta de TomateYogur Natural | Puré de Calabaza OPatatas al Horno Rellenas de York y MozarellaKéfir | *Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.* |
| **SEMANA 3** | Crema de Yogur y AguacateOTortilla de Jamón YorkMacedonia de Frutas | Crema de Espárragos y Queso OMini Hamburguesa Vegetal con Tomate NaturalFruta de Temporada | Gazpacho de RemolachaORevuelto de Setas y Espárragos TriguerosKéfir | Brocheta de Tempeh, Pimiento y CherryOCrema de Zanahoria y CalabacínFruta de Temporada | Sopa MinestroneOBrocheta de Conejo, Pimientos y CherryFruta de Temporada | *Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.*  |
| **SEMANA 4** | Pastel de Verduras de TemporadaOLomitos de Jurel al Horno con Cebolla y PatatasFruta de Temporada | Pastel de VerdurasOCroquetas de Tofu y EspinacasMacedonia de Frutas | Espencat de Pimiento Rojo con BacalaoORevuelto de Champiñones y SurimiCuajada Natural | Puré de Verduras ORape al Horno con Cebollitas y ZanahoriasFruta de Temporada | Puré de Calabacín y QuesitosOTaco de Pavo con Crema de BerenjenaKéfir | *Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas* |
| **SEMANA 5** | Panaché de VerdurasORevuelto de Setas y GambasYogur Natural con Frutos Secos | Mini Pizza de Tomate y Queso OColes de Bruselas con JamónFruta de Temporada | Crema de Verduras OFiletes de Sardinas Asadas con TomateFruta de Temporada | Coliflor con BechamelOSan Jacobo de Calabacín y MozarellaMacedonia de Frutas | Brócoli Rehogado con PimentónOFilete de Dorada a la Plancha con AcelgasKéfir | *Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.* |

