|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MENÚ COMEDOR ESCOLAR 2º TRIMESTRE 2018-2019** | | | | | | |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Nuestras ensaladas:** |
| **SEMANA 1** | Ensalada Variada  Arroz del Senyoret  Entremeses Variados  (Pavo, Queso, Chorizo, Jamón)  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Lentejas Hortelanas  Tortilla de Patatas y Calabacín  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Crema de Cebolla, Puerro y Zanahoria  Pollo al Chilindrón  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada de Variada  Sopa de Lluvia  Merluza a la Gallega  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada de Variada  Espaguetis Boloñesa  Nugets de Pollo  Pan  Fruta 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 g  Kilocalorías: 742 | Prot. 10 g/ Hidratos 49 g/ Líp. 34 g  Kilocalorías: 792 | Prot.14 g/ Hidratos 52 g/ Líp. 36 g  Kilocalorías: 832 | Prot.11 g/ Hidratos 48 g/ Líp. 34  Kilocalorías: 825 | Prot. 19 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 39 g  Kilocalorías: 875 | **Hortalizas: (Legumbres y Verduras)** |
| **SEMANA 2** | Ensalada Variada  Crema de Verduras Frescas  (Brécol, Coliflor, Boniato, Patata y Chirivía)  Albóndigas en Salsa  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Lentejas Riojanas  Tortilla a la Española  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Sopa Marinera con Fideos  Muslos de Pollo al Horno con Pimientos, Cebolla y Patatas Asadas  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Arroz a la Cubana  (Arroz, Tomate y Huevo)  Salchichas Frescas  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Espirales de Colores con Tomate, Atún y Queso  Pescado a la Andaluza  Pan  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 g  Kilocalorías: 830 | Prot. 14 g/ Hidratos 50 g/ Líp. 36 g  Kilocalorías: 810 | Prot. 18 g/ Hidratos 54 g/ Líp. 39 g  Kilocalorías: 835 | Prot.14 g/ Hidratos 52 g/ Líp. 40 g  Kilocalorías: 810 | Prot. 17 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 45 g  Kilocalorías: 870 | **Frutas de Temporada:** |
| **SEMANA 3** | Ensalada Variada  Potaje de Alubias Blancas con Chorizo y Verduras  Alitas de Pollo al Horno con Brécol y Zanahorias al Vapor  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Arroz a Banda  Entremeses Variados  (Queso, Pavo, Jamón y Salchichón)  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Espaguetis Boloñesa  Croquetas de Jamón y Calamar a la Romana  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Sopa de Arroz  Pechuga de Pollo a la Plancha con Salteado de Judías Verdes  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Puré de Boniato y Calabaza  Ventresca de Merluza al Horno con Salsa Verde  Pan  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. 41  Kilocalorías: 838 | Prot. 12 g/ Hidratos 47 g/ Líp. 38 g  Kilocalorías: 742 | Prot.19 g/ Hidratos 59 g/ Líp. 41 g  Kilocalorías: 890 | Prot. 13 g/ Hidratos 52 g/ Líp. 32  Kilocalorías: 795 | Prot. 12 g/ Hidratos 54 g/ Líp 34 g.  Kilocalorías: 798 | **Lácteos:** |
| **SEMANA 4** | Ensalada Variada  Crema de Apio, Puerro y Calabaza  Pizza Margarita  (Tomate, Jamón York y Queso)  Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Sopa de Merluza con Mollitas  Lomo Asado /Costillas de Cerdo BBQ  Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Arroz con Magro, Verduras y Garbanzos  Entremeses Variados  (Queso, Pavo, York y Salchichón)  Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Sopa de Trigo con Pollo y Verduras  Pastel de Carne  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Macarrones con Tomate y Queso al Horno  Delicias 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 g  Kilocalorías: 810/845 | Prot. 14 g/ Hidratos 46 g/ Líp. 38 g  Kilocalorías: 790 | Prot.14 g/ Hidratos 48 g/ Líp. 36  Kilocalorías: 780 | Prot. 13 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 40  Kilocalorías: 885 | **Cocina Casera:** |
| **SEMANA 5** | Ensalada Variada  Paella Valenciana  Entremeses Variados  (Pechuga de Pavo y Queso)  Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Bollit(Hervido Alicantino)  Bacalao al Horno con Pisto de Verduras  Pan / o Fruta Postre Lácteo | Ensalada Variada  Potaje de Garbanzos con Espinacas, Huevo Duro y Calabaza  Hamburguesa de Ternera  Pan / Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Sopa de Ave con Estrellas  Magro a La Jardinera  Pan  Fruta o Postre Lácteo | Ensalada Variada  Macarrones Napolitana  Cordón Blue  Pan  Postre 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 g  Kilocalorías: 755 | Prot. 11 g/ Hidratos 45 g/ Líp. 33  Kilocalorías: 770 | Prot.15 g/ Hidratos 44 g/ Líp. 37  Kilocalorías: 845 | Prot. 17 g/ Hidratos 45 g/ Líp. 35 g  Kilocalorías: 815 | Prot.18 g/ Hidratos 58 g/ Líp. 45 g  Kilocalorías: 945 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS** | | | | | | |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **INFO CONSEJOS:** |
| **SEMANA 1** | Revuelto de Setas con Jamón  O  Tosta de Humus y Lonchas de Calabacín  Fruta de Temporada | Crema de Verduras con Tacos de Pavo  O  Brocheta de Pollo con Cherry  Macedonia de Frutas | Sopa de Merluza y Estrellas  O  Lomo de Salmón a la Plancha con Verduras  Fruta de Temporada | Crema de Calabaza y Boniato  O  Mini Hamburguesa Vegetal con tomate  Kéfir | Sopa de Tomate con Huevo Escalfado  O  Huevos Rellenos de Bechamel  Yogur Natural | *Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.* |
| **SEMANA 2** | Tosta con Pisto de Verduras  O  Mini Hamburguesa Vegetal Tomate Natural  Fruta de Temporada | Crema de Puerro y Zanahorias  O  Pimientos Rojos Rellenos de Calabacín y Mozarella  Fruta de Temporada | Humus de Garbanzos con Palitos de Zanahoria y Pepino  O  Salteado Wok de Taquitos de Pavo y Verduras  Fruta de Temporada | Brócoli con Patatas,Ajo y Pimentón  O  Dorada al Horno con Vinagreta de Tomate  Yogur Natural | Puré de Calabaza  O  Patatas al Horno Rellenas de York y Mozarella  Kéfir | *Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.* |
| **SEMANA 3** | Crema de Yogur y Aguacate  O  Tortilla de Jamón York  Macedonia de Frutas | Crema de Espárragos y Queso  O  Mini Hamburguesa Vegetal con Tomate Natural  Fruta de Temporada | Gazpacho de Remolacha  O  Revuelto de Setas y Espárragos Trigueros  Kéfir | Brocheta de Tempeh, Pimiento y Cherry  O  Crema de Zanahoria y Calabacín  Fruta de Temporada | Sopa Minestrone  O  Brocheta de Conejo, Pimientos y Cherry  Fruta de Temporada | *Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.* |
| **SEMANA 4** | Pastel de Verduras de Temporada  O  Lomitos de Jurel al Horno con Cebolla y Patatas  Fruta de Temporada | Pastel de Verduras  O  Croquetas de Tofu y Espinacas  Macedonia de Frutas | Espencat de Pimiento Rojo con Bacalao  O  Revuelto de Champiñones y Surimi  Cuajada Natural | Puré de Verduras  O  Rape al Horno con Cebollitas y Zanahorias  Fruta de Temporada | Puré de Calabacín y Quesitos  O  Taco de Pavo con Crema de Berenjena  Kéfir | *Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas* |
| **SEMANA 5** | Panaché de Verduras  O  Revuelto de Setas y Gambas  Yogur Natural con Frutos Secos | Mini Pizza de Tomate y Queso  O  Coles de Bruselas con Jamón  Fruta de Temporada | Crema de Verduras  O  Filetes de Sardinas Asadas con Tomate  Fruta de Temporada | Coliflor con Bechamel  O  San Jacobo de Calabacín y Mozarella  Macedonia de Frutas | Brócoli Rehogado con Pimentón  O  Filete de Dorada a la Plancha con Acelgas  Kéfir | *Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.* |

