

## Recuerda que se deben consumir al menos 5 raciones diarias de fruta y verdura

### Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

#### Primera Semana:

Lunes: Consomé. Tortilla de bonito. fruta.

Martes: Lomo con ensalada. Fruta.

Miércoles: Puré de verduras. Pollo al ajillo. Fruta.

Jueves: Espárragos. Pescado al horno. Fruta.

Viernes: Acelgas. Filetes rusos. Fruta.

#### Segunda Semana:

Lunes: NO LECTIVO.

Martes: Croquetas de pescado y calamares con ensalada. Fruta.

Miércoles: Calabacín a la plancha. Sardinias. Fruta.

Jueves: NO LECTIVO.

Viernes: NO LECTIVO.

#### Tercera Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Empanada de bonito. Fruta.

Martes: Judías verdes. Tortilla de queso. Fruta.

Miércoles: Sopa de arroz. Filete de merluza. Fruta.

Jueves: Crema de calabacín. Jamón con tomate. Fruta.

Viernes: Coliflor. Filete de merluza. Fruta.

#### Cuarta Semana:

Lunes: Hamburguesa con tomate y patatas. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Gallo. Fruta.

Miércoles: Coliflor. Tortilla de patata. Fruta.

Jueves: Consomé. Boquerones. Fruta.

Viernes: Repollo. Cinta de lomo con ensalada. Fruta.



# Menú Escolar



**Colegio** ..... San Joaquín y Santa Ana

# Menú de Octubre 2017



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> <b>al</b> <b>6</b>	Crema de calabacín. Filete de ternera con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 929 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 20 g Glúcidos: 142 g Calcio: 342 mg	Lentejas con verduras. Tortilla de patata con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1133 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 42 g Glúcidos: 149 g Calcio: 349 mg	Patatas rotas con migas de bonito y jamón serrano. Merluza al orly con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1049 Kcal Proteínas: 54 g Grasas: 32 g Glúcidos: 142 g Calcio: 338 mg	Judías verdes rehogadas. Filete de pechuga de pollo con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 985 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 20 g Glúcidos: 159 g Calcio: 315 mg	Judías blancas estofadas. Filete de caballa con rodaja de tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1072 Kcal Proteínas: 53 g Grasas: 46 g Glúcidos: 119 g Calcio: 526 mg
<b>9</b> <b>al</b> <b>13</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Purrusalda. Albóndigas con guarnición. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 973 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 41 g Glúcidos: 108 g Calcio: 241 mg	Olla Cordobesa. Muslitos de pollo con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1091 Kcal Proteínas: 55 g Grasas: 31 g Glúcidos: 158 g Calcio: 303 mg	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>16</b> <b>al</b> <b>20</b>	Patatas a la marinera. Chuletas de Sajonia con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1061 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 38 g Glúcidos: 125 g Calcio: 202 mg	Espaguetis con chorizo. Filete de bacalao con ensalada y tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1065 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 29 g Glúcidos: 167 g Calcio: 325 mg	Crema de verduras. Pollo asado con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1014 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g Glúcidos: 140 g Calcio: 275 mg	Arroz a la milanesa. Tortilla de bonito con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1032 Kcal Proteínas: 46 g Grasas: 35 g Glúcidos: 142 g Calcio: 329 mg	Lentejas caseras. Croquetas y empanadillas con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1132 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 41 g Glúcidos: 146 g Calcio: 364 mg
<b>23</b> <b>al</b> <b>27</b>	Arroz con tomate. Tortilla de jamón con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1055 Kcal Proteínas: 46 g Grasas: 31 g Glúcidos: 155 g Calcio: 331 mg	Sopa de cocido. Cocido completo (garbanzos, repollo, carne, etc...). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 143 g Calcio: 275 mg	Lasaña al horno. Filete de abadejo con ensalada. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1047 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 27 g Glúcidos: 161 g Calcio: 312 mg	Crema de calabaza. Hamburguesas con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1128 Kcal Proteínas: 45 g Grasas: 44 g Glúcidos: 147 g Calcio: 292 mg	<b>MENU DE CUMPLEAÑOS</b>

\* Todos los menús llevan incluido pan y agua, se acompaña de leche cuando el postre es fruta.