

LAS MEJORES BEBIDAS SON EL AGUA Y LOS
ZUMOS NATURALES. DEBES BEBER ANTES DE TENER SED

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.
Martes: Espárragos. Empanadillas de bonito con ensalada. Fruta.
Miércoles: NO LECTIVO.
Jueves: NO LECTIVO.
Viernes: NO LECTIVO.

Segunda Semana:

Lunes: Judías verdes. Filete de merluza. Fruta.
Martes: Berenjenas a la plancha. Tortilla de jamón con ensalada. Fruta.
Miércoles: Ensalada mixta. Filete de pollo. Fruta.
Jueves: Sopa de picadillo. Pescado a la plancha. Fruta.
Viernes: Crema de verduras. Lomo con nesalada. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Calabacín gratinado. Escalope con patatas. Fruta.
Martes: Puré de verduras. Lacón. Fruta.
Miércoles: Sopa de estrellas. Calamares. Fruta.
Jueves: Crema de puerros. Sandwich Mixto. Fruta.
Viernes: Ensalada mixta. Fritura de pescado. Fruta.



**MONCASÁN**
Servicio de alimentación a colectividades



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Diciembre 2017



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 al	Judías verdes con patatas. Cinta de lomo con ensalada. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 951 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 45 g Glúcidos: 141 g Calcio: 376 mg	Arroz caldoso con pescado. Pollo al ajillo con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1038 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 33 g Glúcidos: 145 g Calcio: 347 mg	 NO LECTIVO	 NO LECTIVO	 NO LECTIVO
5 11 al	Spaguetis con tomate. Tortilla española con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1131 Kcal Proteínas: 46 g Grasas: 34 g Glúcidos: 169 g Calcio: 310 mg	Patatas con magro. Merluza en salsa. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1049 Kcal Proteínas: 54 g Grasas: 32 g Glúcidos: 146 g Calcio: 338 mg	Sopa de cocido (fideos). Cocido completo (garbanzos, carne, chorizo, repollo...). Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1067 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 38 g Glúcidos: 140 g Calcio: 365 mg	Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata). Pollo asado con patatas chips. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1040 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 25 g Glúcidos: 168 g Calcio: 350 mg	Lentejas guisadas con verduras. Filete de caballa con lechuga y zanahoria. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1027 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 43 g Glúcidos: 126 g Calcio: 365 mg
15 18 al	Arroz con salsa de tomate. Tortilla de jamón con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1078 Kcal Proteínas: 42 g Grasas: 39 g Glúcidos: 151 g Calcio: 287 mg	Judías blancas estofadas (Judías, verduras, chorizo y tocino). Filete de bacalao con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1081 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 37 g Glúcidos: 155 g Calcio: 220 mg	Coliflor con patata y zanahoria. Chuleta de Sajonia con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 891 Kcal Proteínas: 33 g Grasas: 41 g Glúcidos: 103 g Calcio: 236 mg	Lasaña de carne. Filete de Merluza con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 976 Kcal Proteínas: 45 g Grasas: 26 g Glúcidos: 150 g Calcio: 299 mg	Sopa de picadillo (fideos, huevo y jamón). Hamburguesas de ternera con tomate. Postre especial. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1179 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 45 g Glúcidos: 152 g Calcio: 321 mg
22	VACACIONES DE NAVIDAD				



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