

Todos los días debo comer de
2 a 4 raciones de leche o sus derivados:
Yogur, Queso Fresco, Cuajada

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Coles de Bruselas. Gallo a la plancha. Fruta.
Martes: Crema de cebolla. Pescado con ensalada. Fruta.
Miércoles: Consomé. Pollo al ajillo. Fruta.
Jueves: Sopa de estrellas. Pescadilla a la romana. Fruta.
Viernes: Acelgas. Huevos rellenos. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Merluza en salsa. Fruta.
Martes: Brócoli. Hamburguesa con ensalada. Fruta.
Miércoles: Alcachofas. Empanadillas. Fruta.
Jueves: NO LECTIVO.
Viernes: NO LECTIVO.

Tercera Semana:

Lunes: Judías verdes. Sardinitas. Fruta.
Martes: Ensalada mixta. Filete de pollo. Fruta.
Miércoles: Sopa de arroz. Boquerones. Fruta.
Jueves: Repollo con manzana. Filete de lenguado. Fruta.
Viernes: Crema de calabacín. tortilla de espárragos. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Merluza. Fruta.
Martes: Sopa de marisco. Tortilla española. Fruta.
Miércoles: Crema de lombarda. Cinta de lomo. Fruta.
Jueves: Consomé. Calamares. Fruta.
Viernes: Coliflor. Croquetas de jamón. Fruta.



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Febrero 2018

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
5	Sopa de marisco. Lomo empanado con patatas chips. Fruta del tiempo.	Lentejas con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. Fruta del tiempo.	Crema de zanahoria y puerros. Bacalao con tomate. Fruta del tiempo.	Coliflor con patata y zanahoria. Muslitos de pollo con tomate. Macedonia natural de frutas.	Spaguettis con tomate. Filete de caballa con ensalada. Yogur.	
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	
9	Calorías: 1127 Kcal Proteínas: 61 g Grasas: 36 g Glúcidos: 149 g Calcio: 300 mg	Calorías: 1081 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 37 g Glúcidos: 155 g Calcio: 220 mg	Calorías: 1002 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 25 g Glúcidos: 162 g Calcio: 362 mg	Calorías: 955 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 34 g Glúcidos: 96 g Calcio: 385 mg	Calorías: 1042 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 32 g Glúcidos: 151 g Calcio: 554 mg	
12	Paella valenciana (Arroz, pollo, verduras). Tortilla de bonito con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Patatas rotas con migas de bonito y jamón serrano. Filete de merluza con lechuga. Fruta del tiempo.	Sopa de cocido (fideos). Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc...). Fruta del tiempo.	NO LECTIVO NO LECTIVO		
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO			
16	Calorías: 1166 Kcal Proteínas: 62 g Grasas: 37 g Glúcidos: 156 g Calcio: 365 mg	Calorías: 1017 Kcal Proteínas: 48 g Grasas: 32 g Glúcidos: 143 g Calcio: 267 mg	Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 143 g Calcio: 275 mg			
19	Judías verdes salteada con jamón. Chuleta de Sajonia con patatas. Fruta del tiempo.	Lentejas caseras. Filete de limanda con lechuga. Yogur.	Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata). Pollo asado con patatas chips. Fruta del tiempo.	Olla de legumbres. Tortilla española con ensalada. Natillas.	Caracolillos con queso y salsa de tomate. Croquetas y rabas de calamar. Fruta del tiempo.	
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	
23	Calorías: 1037 Kcal Proteínas: 40 g Grasas: 36 g Glúcidos: 147 g Calcio: 343 mg	Calorías: 1075 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 39 g Glúcidos: 132 g Calcio: 381 mg	Calorías: 1040 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 25 g Glúcidos: 168 g Calcio: 350 mg	Calorías: 1133 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 42 g Glúcidos: 149 g Calcio: 349 mg	Calorías: 1108 Kcal Proteínas: 48 g Grasas: 25 g Glúcidos: 163 g Calcio: 350 mg	
26	Patatas a la marinera. Filete de ternera con lechuga y maíz. Fruta del tiempo.	Crema de verduras con picatostes. Albóndigas con patatas a cuadraditos. Fruta del tiempo.	Judías blancas estofadas (Judías, chorizo, tocino, verduras). Filete de abadejo con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Sopa de arroz. Flamenquines cordobeses. Yogur.	MENU CUMPLEAÑOS	
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
2 MAR	Calorías: 912 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 18 g Glúcidos: 137 g Calcio: 365 mg	Calorías: 1016 Kcal Proteínas: 39 g Grasas: 33 g Glúcidos: 150 g Calcio: 360 mg	Calorías: 1027 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 166 g Calcio: 365 mg	Calorías: 1070 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 32 g Glúcidos: 153 g Calcio: 399 mg		

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