

**"A LA SEMANA DEBO COMER 3 O 4 VECES PESCADO
Y UNO POR LO MENOS DEBE DE SER AZUL:
SARDINAS, BOQUERONES, CABALLA ..."**

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Puré de verduras. Tortilla de bonito. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Hamburguesa. Fruta.

Miércoles: Sopa de arroz. Croquetas. Fruta.

Jueves: Judías verdes. Pescadilla. Fruta.

Viernes: Brócoli. Merluza en salsa verde. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Sopa de sémola. Merluza al horno. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Pollo asado. Fruta.

Miércoles: Consomé. Filete de abadejo. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Empanada. Fruta.

Viernes: Alcachofas. Filete de caballa con ensalada. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Guisantes. Calamares a la romana. Fruta.

Martes: Sopa de pollo. Boquerones. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Lacón con patatas al vapor. Fruta.

Jueves: Consomé. Tortilla española con ensalada. Fruta.

Viernes: NO LECTIVO..



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Marzo 2018

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	Sopa de picadillo. Magro con tomate. Fruta del tiempo.	Lentejas con arroz. Merluza en salsa. Fruta del tiempo.	Crema de verduras (acelgas, puerro, patata). Pollo en pepitoria con patatas dado. Fruta del tiempo.	Sopa de cocido. Cocido completo (garbanzos, repollo, zanahoria, ternera). Yogur.	Arroz caldoso con pescado. Varitas de merluza con lechuga. Macedonia natural de frutas.
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
9	Calorías: 1160 kcal Proteínas: 54 g Grasas: 47 g Glúcidos: 133 g Calcio: 234 mg	Calorías: 1043 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g Glúcidos: 129 g Calcio: 294 mg	Calorías: 1014 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g Glúcidos: 140 g Calcio: 275 mg	Calorías: 1067 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 38 g Glúcidos: 140 g Calcio: 365 mg	Calorías: 915 Kcal Proteínas: 45 g Grasas: 23 g Glúcidos: 141 g Calcio: 378 mg
12	Purrusalda (puerro, patata, zanahoria). Hamburguesa con tomate. Fruta del tiempo.	Lasaña de carne. Filete de limanda con lechuga. Fruta del tiempo.	Coliflor con patata y zanahoria. Filete de pollo con ensalada. Fruta del tiempo.	Estofado de judías pintas. Tortilla española con lechuga y tomate. Fruta del tiempo.	Arroz blanco con tomate. Filete de caballa con ensalada. Macedonia natural de frutas.
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
16	Calorías: 973 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 41 g Glúcidos: 108 g Calcio: 241 mg	Calorías: 1000 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 22 g Glúcidos: 161 g Calcio: 315 mg	Calorías: 918 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 31 g Glúcidos: 115 g Calcio: 299 mg	Calorías: 1143 Kcal Proteínas: 62 g Grasas: 47 g Glúcidos: 125 g Calcio: 303 mg	Calorías: 996 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 25 g Glúcidos: 148 g Calcio: 301 mg
19	Macarrones con tomate. Tortilla de calabacín con lechuga. Fruta del tiempo.	Judías verdes y patatas salteadas con jamón. San Jacobo con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Lentejas con verduras. Filete de bacalao con tomate. Yogur.	MENU CUMPLEAÑOS	NO LECTIVO
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
22	Calorías: 923 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 36 g Glúcidos: 125 g Calcio: 428 mg	Calorías: 902 Kcal Proteínas: 41 g Grasas: 41 g Glúcidos: 98 g Calcio: 242 mg	Calorías: 1075 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 39 g Glúcidos: 132 g Calcio: 381 mg		

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