

**APROVECHA EL BUEN TIEMPO PARA HACER DEPORTE CON TUS AMIGOS Y TU FAMILIA.**

## Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

### Primera Semana:

Lunes: NO LECTIVO.

Martes: NO LECTIVO.

Miércoles: NO LECTIVO.

Jueves: Crema de calabaza. Boquerones. Fruta.

Viernes: Sopa de arroz. Lacón a la gallega. Fruta.

### Segunda Semana:

Lunes: Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla francesa. Fruta.

Martes: Judías verdes. Filete de pollo. Fruta.

Miércoles: Salmorejo. Pescadilla a la romana. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Hamburguesa. Fruta.

Viernes: Espárragos. Filete de lenguado. Fruta.

### Tercera Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Pizza de jamón y queso. Fruta.

Martes: Crema de zanahoria. Cinta de lomo a la plancha. Fruta.

Miércoles: Gazpacho. Calamares. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Chuleta de sajonia. Fruta.

Viernes: Sopa de arroz. Huevos rellenos. Fruta.

### Cuarta Semana:

Lunes: Verduras al horno. Tortilla de queso. Fruta.

Martes: Ensalada de pasta. Pollo asado. Fruta.

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

Jueves: Acelgas con patatas. Empanadas de carne. Fruta.

Viernes: Judías verdes. Filete de Caballa. Fruta.

### Quinta Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Filete de cerdo. Fruta.

Martes: Sopa de sémola. Lenguado. Fruta.

Miércoles: Crema de calabacín. Pollo al ajillo. Fruta.

Jueves: Judías verdes. Caballa con ensalada. Fruta.

Viernes: Salmorejo. Tortilla de queso con ensalada. Fruta.



# Menú Escolar



Colegio ..... San Joaquín y Sta Ana

# Menú de Mayo 2018

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> <b>al</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Patatas rotas con migas de bonito y crujiente de jamón. Cinta de lomo con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1046 kcal Proteínas: 49 g Grasas: 39 g Glúcidos: 133 g Calcio: 380 mg	Crema de verduras (acelgas, puerro, patata). Filete de caballa con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 953 kcal Proteínas: 47 g Grasas: 25 g Glúcidos: 144 g Calcio: 301 mg
<b>4</b>					
<b>7</b> <b>al</b>	Sopa de marisco. Filete de aguja de cerdo con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1177 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 46 g Glúcidos: 148 g Calcio: 202 mg	Lentejas con verduras. Bacalao con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1043 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g Glúcidos: 129 g Calcio: 294 mg	Coliflor con patata y zanahoria. Pollo en pepitoria. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 918 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 31 g Glúcidos: 115 g Calcio: 299 mg	Espaguetis a la carbonara. Merluza en salsa. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1065 kcal Proteínas: 50 g Grasas: 29 g Glúcidos: 167 g Calcio: 325 mg	Sopa de cocido (fideos). Cocido completo (garbanzos, repollo, temera, etc..). Colacao con rosquillas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1120 kcal Proteínas: 47 g Grasas: 44 g Glúcidos: 143 g Calcio: 260 mg
<b>11</b>					
<b>14</b> <b>al</b>	Paella valenciana (arroz, pollo, verduras). Tortilla de bonito con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1166 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 57 g Glúcidos: 156 g Calcio: 365 mg	Olla de legumbres (garbanzos, judías blancas, judías verdes). Filete de limanda con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1069 kcal Proteínas: 53 g Grasas: 41 g Glúcidos: 130 g Calcio: 295 mg	Puré de verduras (acelgas, puerro, patatas). Albóndigas con patatas a cuadraditos. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1056 kcal Proteínas: 35 g Grasas: 30 g Glúcidos: 173 g Calcio: 224 mg	Espirales con chorizo. Ventresca de merluza al horno con patata cocida. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1047 kcal Proteínas: 50 g Grasas: 27 g Glúcidos: 161 g Calcio: 312 mg	Judías verdes rehogadas. Magro a la jardinera. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 902 kcal Proteínas: 41 g Grasas: 41 g Glúcidos: 98 g Calcio: 242 mg
<b>18</b>					
<b>21</b> <b>al</b>	Patatas con magro. Croquetas y calamares con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1066 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g Glúcidos: 136 g Calcio: 388 mg	Judías blancas estofadas. Tortilla española con lechuga. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1147 kcal Proteínas: 50 g Grasas: 33 g Glúcidos: 170 g Calcio: 283 mg	Crema de zanahoria. Estofado de ternera en salsa con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 929 kcal Proteínas: 49 g Grasas: 20 g Glúcidos: 147 g Calcio: 345 mg	Lentejas con verduras. Bonito con tomate. Helado. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1113 kcal Proteínas: 56 g Grasas: 45 g Glúcidos: 129 g Calcio: 287 mg	Macarrones a la bolognesa. Pollo asado con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1119 kcal Proteínas: 56 g Grasas: 35 g Glúcidos: 156 g Calcio: 274 mg
<b>25</b>					
<b>28</b> <b>al</b>	Arroz a la milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1055 kcal Proteínas: 46 g Grasas: 31 g Glúcidos: 155 g Calcio: 331 mg	Crema de calabacín. Filete de pollo con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1036 kcal Proteínas: 46 g Grasas: 18 g Glúcidos: 184 g Calcio: 392 mg	Judías pintas estofadas. Merluza en salsa. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1091 kcal Proteínas: 55 g Grasas: 31 g Glúcidos: 158 g Calcio: 303 mg	Patatas a la marinera. Hamburguesa con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1111 kcal Proteínas: 51 g Grasas: 45 g Glúcidos: 125 g Calcio: 298 mg	<b>MENU CUMPLEAÑOS</b>
<b>1</b>					

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