

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. Escalope con patatas. Fruta.  
Miércoles: Calabacín gratinado. Empanadillas de bonito con ensalada. Fruta.  
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 ensalada. Fruta.

### Tercera Semana:

Lunes: Sopa de estrellas. Calamares. Fruta.  
Martes: Puré de verduras. Lacón. Fruta.  
Miércoles: Consomé. Caballa con tomate. 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 2018



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 al 5	Crema de verduras.	Judías pintas guisadas.	Arroz con verduras.		
	lomo fresco asado al ajillo con ensalada.	Filete de caballa con lechuga y zanahoria.	Pollo al ajillo con patatas chips.		
10 al 14	Fruta del tiempo.	Fruta del tiempo.	Fruta del tiempo.	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 951 Kcal	Calorias: 1038 Kcal	Calorias: 1032 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 49 g	Proteínas: 50 g	Proteínas: 46 g		
10 al 14	Grasas: 45 g	Grasas: 33 g	Grasas: 35 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 1131 Kcal	Calorias: 1067 Kcal	Calorias: 1049 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 46 g	Proteínas: 50 g	Proteínas: 54 g		
17 al 21	Grasas: 34 g	Grasas: 38 g	Grasas: 32 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 891 Kcal	Calorias: 1078 Kcal	Calorias: 976 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 33 g	Proteínas: 42 g	Proteínas: 45 g		
17 al 21	Grasas: 41 g	Grasas: 39 g	Grasas: 26 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 1131 Kcal	Calorias: 1067 Kcal	Calorias: 1049 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 46 g	Proteínas: 50 g	Proteínas: 54 g		
17 al 21	Grasas: 34 g	Grasas: 38 g	Grasas: 32 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 891 Kcal	Calorias: 1078 Kcal	Calorias: 976 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 33 g	Proteínas: 42 g	Proteínas: 45 g		
17 al 21	Grasas: 41 g	Grasas: 39 g	Grasas: 26 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 1131 Kcal	Calorias: 1067 Kcal	Calorias: 1049 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 46 g	Proteínas: 50 g	Proteínas: 54 g		
17 al 21	Grasas: 34 g	Grasas: 38 g	Grasas: 32 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
17 al 21	Calorias: 891 Kcal	Calorias: 1078 Kcal	Calorias: 976 Kcal	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	Proteínas: 33 g	Proteínas: 42 g	Proteínas: 45 g		
17 al 21	Grasas: 41 g	Grasas: 39 g	Grasas: 26 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		



## VACACIONES DE NAVIDAD



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

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