

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: Judias verdes. Gallo a la plancha. Fruta.

Martes: Crema de cebolla. Jamón de York empanado 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. Filete de bacalao. Fruta.

Martes: Brócoli. Hamburguesa con ensalada. Fruta.

Miércoles: Alcachofas. Empanadillas. Fruta.

Jueves: Sopa de arroz. Pollo asado. Fruta.

Viernes: Coliflor. Croquetas. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Consomé. Boquerones. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Filete de pollo. Fruta.

Miércoles: Sopa de picadillo. Merluza en salsa. Fruta.

Jueves: Repollo con manzana. Filete de lenguado. Fruta.

Viernes: Crema de calabacín. Tortilla de espárragos. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Filete de merluza. Fruta.

Martes: Crema de lombarda. Cinta de lomo. Fruta.

Miércoles: Sopa de mariscos. Tortilla española. Fruta.

Jueves: Consomé. Calamares. Fruta.



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Febrero 2019

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	Sopa de arroz. Filete de ternera con patatas chips.	Lentejas con verduras. Tortilla de bonito con rodaja de tomate.	Crema Reina (puerro y zanahoria). Bacalao al horno con cebolla y tomate.	Coliflor con patata y zanahoria. Pollo al ajillo con lechuga.	Spaguetts a la bolognesa. Filete de caballa con ensalada.
al	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO	Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO	Yogur. VALOR NUTRITIVO
8	Calorías: 1127 Kcal Proteínas: 61 g Grasas: 36 g	Calorías: 1081 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 37 g	Calorías: 1002 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 25 g	Calorías: 955 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 34 g	Calorías: 1042 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 32 g
11	Paella valenciana (Arroz, pollo, verduras). Tortilla de calabacín y patata con lechuga. Fruta del tiempo.	Patatas rotas con migas de bonito y jamón serrano. Filete de merluza con lechuga.	Sopa de cocido (fideos). Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Fruta del tiempo.	Crema Vichoise. Bonito con tomate.	Judías blancas estofadas. Filete de pollo con verduras rehogadas.
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	Yogur. VALOR NUTRITIVO
15	Calorías: 1166 Kcal Proteínas: 62 g Grasas: 37 g	Calorías: 1017 Kcal Proteínas: 48 g Grasas: 32 g	Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g	Calorías: 1028 Kcal Proteínas: 45 g Grasas: 27 g	Calorías: 1074 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 29 g
18	Judías verdes salteadas con jamón. Lomo empanado 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.	Caracolillos con queso y salsa de tomate. Tortilla española con lechuga.	Potaje de garbanzos (garbanzos, espinacas, bacalao). Merluza a la gallega con patata cocida. Fruta del tiempo.
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
22	Calorías: 1037 Kcal Proteínas: 40 g Grasas: 36 g	Calorías: 1075 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 39 g	Calorías: 1040 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 25 g	Calorías: 1108 Kcal Proteínas: 48 g Grasas: 25 g	Calorías: 994 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 19 g
25	Crema de verduras. Hamburguesa con tomate. Fruta del tiempo.	Judías pintas estofadas (Judías, chorizo, tocino, verduras). Filete de abadejo con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Patatas a la marinera. Estofado de ternera en salsa con verduras. Fruta del tiempo.	MENU CUMPLEAÑOS	
al	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO		
28	Calorías: 1016 Kcal Proteínas: 39 g Grasas: 33 g	Calorías: 1027 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g	Calorías: 912 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 18 g		

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

