

**"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: NO LECTIVO.

Martes: Crema de puerros. Pescado con ensalada. Fruta.

Miércoles: Acelgas. Huevos rellenos. Fruta.

Jueves: Sopa de estrellas. Filete de caballa. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Cinta de lomo. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Merluza en salsa. Fruta.

Martes: Sopa de marisco. Pollo al ajillo. Fruta.

Miércoles: Alcachofas. Empanadillas. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Hamburguesa. Fruta.

Viernes: Consomé. Tortilla española. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Repollo con manzana. Bacalao con tomate. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Filete de pollo. Fruta.

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

Jueves: Sopa de arroz. Boquerones. Fruta.

Viernes: Brócoli. Filete de lenguado. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Consomé. Sardinias. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Escalope. Fruta.

Miércoles: Judías verdes. Gallo a la plancha. Fruta.

Jueves: Crema de verduras. Calamares. Fruta.

Viernes: Coliflor. Croquetas de jamón. Fruta.







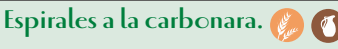






















Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Marzo 2019

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 al 8	NO LECTIVO	Sopa de picadillo.  Magro con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1160 Kcal Proteínas: 54 g Grasas: 47 g	Lentejas con arroz. Ventresca de merluza en salsa.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1043 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g	Crema calabaza (calabaza, zanahoria).  Pollo en pepitoria con patatas dado. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1014 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g	Patatas con carne. Huevos a la villaroy con lechuga.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 915 Kcal Proteínas: 45 g Grasas: 23 g
11 al 15	Arroz caldoso con pescado.  Lacón con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 973 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 41 g	Espirales a la carbonara.  Filete de limanda con lechuga.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1000 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 22 g	Marmitako.  Tortilla de calabacín con lechuga y tomate.  Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1051 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 33 g	Estofado de judías blancas. Filete de caballa con lechuga.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 1143 Kcal Proteínas: 62 g Grasas: 47 g	Coliflor con patata y zanahoria. Filete de pollo empanado con ensalada.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 918 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 31 g
18 al 22	Macarrones con tomate.  Tortilla española con lechuga.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 923 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 36 g	Judías verdes y patatas salteadas con jamón.  Hamburguesa con tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 902 Kcal Proteínas: 41 g Grasas: 41 g	Lentejas con verduras. Filete de bacalao con tomate.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 1075 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 39 g	Crema de verduras (acelgas, puerro, patata).  Pollo asado con patatas chips. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1040 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 25 g	Sopa de cocido (fideos).  Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Yogur.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 1067 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 38 g
25 al 29	Crema de puerros (Puerro, zanahoria, patata).  Lomo de Sajonia con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1040 Kcal Proteínas: 56 g Grasas: 33 g	Judías blancas estofadas. Filete de merluza con lechuga y tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1060 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 41 g	Sopa de arroz Albóndigas con patatas.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g	Olla de legumbres. Roti de pavo con guarnición de verduras.  Natillas.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 1081 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 37 g	MENU CUMPLEAÑOS

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



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS