

"DEBO COMER 1 O 2 VECES A LA SEMANA LEGUMBRES (LENTEJAS, GARBANZOS, JUDÍAS, GUI SANTES) COMO PRIMER PLATO O ACOMPAÑANDO A LOS SEGUNDOS COMO GUARNICIÓN"

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Alcachofas. Sardinitas. Fruta.
Martes: Acelgas. Tortilla de bonito. Fruta.
Miércoles: Ensalada mixta. Hamburguesa. Fruta.
Jueves: Sopa de arroz. Calamares. Fruta.
Viernes: Judías verdes. Pescado al horno. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Sopa de picadillo. Tortilla de patatas. Fruta.
Martes: Ensalada mixta. Lacón con patatas. Fruta.
Miércoles: Consomé. Gallo a la plancha. Fruta.
Jueves: Crema de verduras. Croquetas de carne. Fruta.
Viernes: NO LECTIVO.

Cuarta Semana:

Lunes: NO LECTIVO.
Martes: Consomé. Empanadillas de bonito. Fruta.
Miércoles: Ensalada mixta. Merluza en salsa. Fruta.
Jueves: Sopa de fideos. Filete de lomo. Fruta.
Viernes: Crema de calabaza. Tortilla de jamón. Fruta.

Quinta Semana:

Lunes: Crema de zanahoria. Cinta de lomo. Fruta.
Martes: Calabacín a la plancha. Filete de bacalao. Fruta.



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Abril 2019

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Patatas a la marinera.
Filete de ternera con lechuga.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 912 Kcal
Proteínas: 59 g
Grasas: 18 g

Sopa de cocido (fideos).
Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..).

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1077 Kcal
Proteínas: 47 g
Grasas: 40 g

Spaguettis con tomate.
Merluza al horno con patata cocida.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1047 Kcal
Proteínas: 50 g
Grasas: 27 g

Judías verdes con patata.
Pollo al ajillo con lechuga.

Natillas.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 905 Kcal
Proteínas: 58 g
Grasas: 29 g

Lentejas castellanas con verduras.
Tortilla española con rodaja de tomate.

Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1047 Kcal
Proteínas: 46 g
Grasas: 22 g

5

8

12

15

19

23

26

29

30

Crema de calabacín (calabacín, puerro).
Chuleta de aguja de cerdo con patatas.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 929 Kcal
Proteínas: 49 g
Grasas: 20 g

Judías blancas estofadas.
Filete de caballa con lechuga.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 994 Kcal
Proteínas: 47 g
Grasas: 36 g

Arroz con verduras.
Hamburguesa con tomate.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1088 Kcal
Proteínas: 39 g
Grasas: 38 g

Patatas rotas con migas de bonito y crujiente de jamón.

Filete de limanda con lechuga y tomate. Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1121 Kcal
Proteínas: 53 g
Grasas: 37 g

NO LECTIVO

VACACIONES DE SEMANA SANTA



NO LECTIVO

Coliflor con patatas y zanahoria.
Magro con tomate.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1066 Kcal
Proteínas: 48 g
Grasas: 40 g

Macarrones a la bolognesa.
Tortilla de calabacín con lechuga. Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO
Calorías: 923 Kcal
Proteínas: 43 g
Grasas: 36 g

Puré de verduras.
Bacalao al horno con cebolla y tomate.

Yogur.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1038 Kcal
Proteínas: 48 g
Grasas: 19 g

Sopa de cocido (fideos).
Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..).

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1077 Kcal
Proteínas: 47 g
Grasas: 40 g

Arroz a la milanesa.
Tortilla de bonito con rodaja de tomate.

Fruta del tiempo.
VALOR NUTRITIVO
Calorías: 1176 Kcal
Proteínas: 59 g
Grasas: 39 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