

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

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

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

Martes: Sopa de arroz. Filete de pollo. Fruta.

Miércoles: Judías verdes. Boquerones. Fruta.

Jueves: Espárragos. Filete de lenguado. Fruta.

Viernes: Crema de calabaza, Iacón a la gallega. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Filete de bacalao. Fruta.

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

Miércoles: Gazpacho. Calamares. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Chuleta de Sajonia. Fruta.

Viernes: Guisantes con jamón. Huevos rellenos. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Verduras al horno. Empanada de carne. Fruta.

Martes: Ensalada de pasta. Pollo asado. Fruta.

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

Jueves: Acelgas con patatas. Tortilla de queso. Fruta.

Viernes: Sopa de arroz. Filete de Caballa. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Judías verdes. Sardinitas con ensalada. Fruta.

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

Miércoles: Salmorejo. Tortilla de bonito con ensalada. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Filete de cerdo. Fruta.

Viernes: Crema calabacín. Lenguado. Fruta.



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	Sopa de picadillo. 	Crema de verduras (acelgas, puerro, patata). Ventresca de merluza al horno con patata cocida. 	Judías pintas estofadas. Filete de pollo con lechuga.	Arroz con verduras. Hamburguesas con tomate. 	Patatas rotas con migas de bonito y crujiente de jamón.  Filete de limanda con rodaja de tomate.  Yogur. 
al	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 953 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 25 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1036 Kcal Proteínas: 46 g Grasas: 18 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1091 Kcal Proteínas: 55 g Grasas: 31 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1088 Kcal Proteínas: 39 g Grasas: 38 g	VALOR NUTRITIVO Calorías: 1046 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 39 g
10					
13	Sopa de mariscos. 	Lentejas con verduras. Bacalao con tomate. 	Coliflor con patata y zanahoria. Pollo en pepitoria	Espaguetis a la carbonara. 	Sopa de cocido (fideos). 
al	Filete de ternera con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1177 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 46 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1043 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 918 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 31 g	Tortilla española con lechuga y tomate.  Yogur. 	Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Helado y rosquillas. 
17					
20	Paella valenciana (arroz, pollo y verduras). 	Olla de legumbres (garbanzos, judías blancas, judías verdes). Filete de abadejo con lechuga y tomate. 	Puré de verduras (acelgas, puerro). Albóndigas con patatas a cuadraditos. 	Espirales a la bolognesa. 	Judías verdes rehogadas con jamón. 
al	Tortilla de jamón con lechuga.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1166 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 57 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1069 Kcal Proteínas: 53 g Grasas: 41 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1056 Kcal Proteínas: 35 g Grasas: 30 g	Merluza en salsa. 	Pollo asado con patatas. Yogur. 
24					
27	Patatas con magro. Tortilla de calabacín con lechuga y tomate. 	Judías blancas estofadas. Filete de caballa con lechuga. 	Crema de zanahoria. Estofado de ternera en salsa con patatas. Yogur. 	Lentejas con verduras. Bonito con tomate. 	<h2>MENU CUMPLEAÑOS</h2>
al	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1066 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g	Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 994 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 36 g	Yogur.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 929 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 20 g	Helado.  VALOR NUTRITIVO Calorías: 1113 Kcal Proteínas: 56 g Grasas: 45 g	
31					

* 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