

**"A LA SEMANA DEBO COMER 3 O 4 RACIONES DE PESCADO Y UNO AL 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. Sardinas. 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.

### 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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 al 6	<b>NO LECTIVO</b>	Sopa de picadillo. Magro con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1160 Kcal Proteínas: 54 g Grasas: 47 g	Lentejas con arroz. Filete de merluza en salsa. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1043 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g	Crema verduras (acelgas, puerro). Albóndigas con patatas. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1014 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g	Spaguettis a la bolognesa. Tortilla española con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 915 Kcal Proteínas: 45 g Grasas: 23 g
9 al 13	Arroz blanco con tomate. Filete de ternera con lechuga. 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	Patatas con carne. Tortilla de calabacín con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. 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
16 al 20	Paella valenciana. Tortilla de bonito 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. Ventresca de merluza con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1075 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 39 g	Crema de calabaza (calabaza, zanahoria). Roti de pavo con patatas. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1040 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 25 g	Potaje de garbanzos (espinacas, garbanzos, bacalao). San jacobito con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1067 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 38 g
23 al 27	Crema de puerros (Puerro, zanahoria, patata). Lacón con patatas. 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 Pollo en pepitoria con patatas dado. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g	Macarrones con carne. Tortilla de espinacas con ensalada. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1014 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g	Olla de legumbres. Bonito con cebolla y tomate. Natillas. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1081 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 37 g
30 al 31	Patatas a la mamrinerá. Lomo de Sajonia con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 912 Kcal Proteínas: 59 g Grasas: 18 g	<b>MENU CUMPLEAÑOS</b>			

\* 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