

RECUERDA QUE SE DEBEN CONSUMIR AL MENOS 5 RACIONES DIARIAS DE FRUTA Y VERDURA

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Jueves: Acelgas. Filetes rusos. Fruta.

Viernes: Puré de verduras. Pollo al ajillo. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Croquetas de pescado y calamares con ensalada. Fruta.

Martes: Calabacín a la plancha. Filete de pollo. Fruta.

Miércoles: Sopa de picadillo. Sardinias. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Empanada de bonito. Fruta.

Viernes: NO LECTIVO.

Tercera Semana:

Lunes: NO LECTIVO.

Martes: Crema de calabacín. Filete de caballa. Fruta.

Miércoles: Coliflor. Jamón con tomate. Fruta.

Jueves: Sopa de arroz. Filete de merluza. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Pollo asado. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Hamburguesa con patatas. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Gallo. Fruta.

Miércoles: Judías verdes. Tortilla de patata. Fruta.

Jueves: Consomé. Boquerones. Fruta.

Viernes: Repollo. Cinta de lomo con ensalada. Fruta.

Quinta Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Albóndigas con patatas. Fruta.

Martes: Sopa de arroz. Pollo asado. Fruta.

Miércoles: Alcachofas. Empanadillas de bonito. Fruta.

Jueves: Espárragos. Tortilla de queso con ensalada. Fruta.

Viernes: Consomé. Filete de merluza. Fruta.



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Octubre 2020

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 al 2				Judías blancas estofadas. Filete de caballa con rodaja de tomate.	Patatas guisadas con carne Merluza al horno con cebolla y calabacín.
5 al 9	Arroz a la milnesa. Cinta de lomo con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1032 kcal Proteínas: 46 g Grasas: 35 g	Garbanzos con verduras. Filete de merluza con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1091 kcal Proteínas: 55 g Grasas: 31 g	Crema de calabacín. Pollo al horno con patatas y cebolla. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 985 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 20 g	Macarrones con tomate y chorizo. Tortilla española con ensalada. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 929 kcal Proteínas: 49 g Grasas: 20 g	NO LECTIVO
12 al 16	NO LECTIVO	Patatas a la marinera. Chuleta de aguja con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1061 kcal Proteínas: 58 g Grasas: 38 g	Espaguetis a la carbonara. Filete de abadejo con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1065 kcal Proteínas: 50 g Grasas: 29 g	Crema de verduras. Muslitos de pollo con tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1014 kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g	Judías pintas estofadas. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1132 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 41 g
19 al 23	Arroz con tomate. Tortilla de jamón con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1055 kcal Proteínas: 46 g Grasas: 31 g	Sopa de cocido. Cocido completo (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1077 kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g	Patatas rotas con migas de bonito y jamón serrano. Ventresca de merluza al horno con patata cocida. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1047 kcal Proteínas: 50 g Grasas: 27 g	Judías verdes rehogadas con patatas. Albóndigas de ternera con guarnición de verduras. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1128 kcal Proteínas: 45 g Grasas: 44 g	Lentejas con arroz y verduras. Merluza enharinada con guisantes. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1051 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 34 g
26 al 30	Paella valenciana. Tortilla de bonito con zanahoria rallada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1069 kcal Proteínas: 45 g Grasas: 38 g	Crema de calabaza. Bonito con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1043 kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g	Judías blancas estofadas. Pollo al ajillo con patatas chips. Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 828 kcal Proteínas: 44 g Grasas: 27 g	Patatas con magro. Filete de limanda con ensalada. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1127 kcal Proteínas: 61 g Grasas: 36 g	Coliflor con patatas y zanahoria. San Jacobo con en salada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 811 kcal Proteínas: 41 g Grasas: 20 g

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