



MENÚS COMEDORES ESCOLARES DICIEMBRE 2018



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 (DEL 3 AL 7)	<p>Arroz con verduras (brócoli, pimiento, zanahoria y calabacín) Contiene: gluten.</p> <p>Palometa a la vizcaína Contiene: pescado.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:770.25 Prot:37.83 H.C.:103.59 Lípi:22.73</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Contiene: gluten, huevo.</p> <p>Completo: garbanzos, patata, zanahoria, chorizo y pollo Contiene: legumbres.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:785.6 Prot:42.54 H.C.:179.25 Lípi:34.6</p>	<p>Puré de calabacín Guiso de pavo con menestra especial (champiñones, alcachofa, guisantes, judías verdes y zanahoria) Contiene: legumbres.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:725.14 Prot:22.45 H.C.:125.04 Lípi:15.02</p>	FESTIVO	FESTIVO
SEMANA 3 (DEL 10 AL 14)	<p>Espaguetis con tomate y queso Contiene: gluten, huevo, leche.</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: huevo.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:718.41 Prot:25.19 H.C.:103.9 Lípi:22.45</p>	<p>Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen Contiene: legumbres.</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:765.18 Prot:28.42 H.C.:96.62 Lípi:40.98</p>	<p>Judías blancas estofadas con cebolla, zanahoria, tomate, patata, pimiento y laurel Contiene: legumbres.</p> <p>Merluza en salsa con calabacín Contiene: gluten, pescado.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:710.18 Prot:48.22 H.C.:120.85 Lípi:15.3</p>	<p>Sopa de pescado con estrellitas Contiene: gluten, huevo, pescado, marisco, crustáceos, moluscos.</p> <p>Ternera guisada con patatas, judías verdes, zanahoria y guisantes Contiene: legumbres.</p> <p>Fruta, pan integral y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:751.41 Prot:48.19 H.C.:119.71 Lípi:20.29</p>	<p>Garbanzos con arroz Contiene: legumbres.</p> <p>Marrajo en salsa marinera (cebolla y pimiento) Contiene: gluten, pescado.</p> <p>Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: gluten, leche.</p> <p>Kcal:766.24 Prot:48.03 H.C.:101.59 Lípi:18.64</p>
SEMANA 4 (DEL 17 AL 21)	<p>Puré de calabacín con aceite de oliva virgen Pollo en salsa con champiñones y guisantes Contiene: legumbres.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:789.72 Prot:43.74 H.C.:110.22 Lípi:19.24</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria) Contiene: legumbres.</p> <p>Bacalao empanado al horno con lechuga y tomate Contiene: gluten, pescado.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:712.16 Prot:29.51 H.C.:179.19 Lípi:23.76</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Contiene: huevo.</p> <p>Fruta, pan y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:786.25 Prot:16.82 H.C.:144.08 Lípi:15.77</p>	<p>Judías pintas estofadas (pimiento, cebolla, tomate, patata y zanahoria) Contiene: legumbres.</p> <p>Palometa con calabacín, tomate y cebolla (pisto) Contiene: pescado.</p> <p>Fruta, pan integral y agua Contiene: gluten.</p> <p>Kcal:780.71 Prot:41.05 H.C.:182.11 Lípi:26.95</p>	<p>Sopa de picadillo con fideos Contiene: gluten, huevo.</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas y kétchup Contiene: gluten, soja.</p> <p>Fruta/Natillas, pan y refrescos. Contiene: gluten, leche.</p> <p>Kcal:876.41 Prot:38.87 H.C.:92.4 Lípi:50.53</p>

*La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO OFICINA: 967160138



MENÚS COMEDORES ESCOLARES DICIEMBRE 2018



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 (DEL 3 AL 7)	Guisantes con jamón. Tortilla francesa con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Setas salteadas con gambas. Jamón york con ensalada. Yogur y pan.	Arroz milanesa. Huevos. Fruta y pan.	FESTIVO	Pisto de verduras. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.
SEMANA 3 (DEL 10 AL 14)	Arroz 3 delicias. Hamburguesa de ternera con ensalada. Fruta y pan.	Sopa de ave con fideos. Caballa al horno con tomate casero y cebolla. Yogur y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Filete de pollo con ensalada. Fruta y pan.	Revuelto de calabacín. Bacalao en salsa marinera. Yogur y pan.	Ensalada mixta. Berenjena rellena de carne. Fruta y pan.
SEMANA 4 (DEL 17 AL 21)	Sopa de pescado con estrellitas. Salchichas de pavo con ensalada. Fruta y pan.	Hervido de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada. Yogur y pan.	Setas salteadas con jamón. Fiambre. Fruta y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevo frito. Yogur y pan.	Puré de patata con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo al ajillo con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.

Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.