

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES ENERO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 2 (DEL 8 AL 11)</b>		Macarrones con tomate y queso <b>Contiene: gluten, huevo, leche.</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Lentejas estofadas con arroz <b>Contiene: legumbres.</b> Tilapia al horno con lechuga y zanahoria <b>Contiene: pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Puré de zanahoria y patata con aceite de oliva virgen Albóndigas de ternera en salsa con verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) <b>Contiene: gluten, soja, legumbres.</b> Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten, leche.</b>
<b>SEMANA 3 (DEL 14 AL 18)</b>	Arroz blanco con tomate Bacalao empanado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Hervido de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y guisantes) <b>Contiene: legumbres.</b> Lomo de cerdo con lechuga y tomate natural Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Judías blancas estofadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria) <b>Contiene: legumbres.</b> Tortilla de patata con lechuga y maíz <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Sopa de pescado con estrellitas <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Lentejas guisadas con calabacín <b>Contiene: legumbres.</b> Palometa a la vizcaína <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten, leche.</b>
<b>SEMANA 4 (DEL 21 AL 25)</b>	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen Guiso de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, zanahoria, champiñones, espárragos y guisantes) <b>Contiene: legumbres</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria <b>Contiene: legumbres.</b> Aguja de cerdo en salsa de tomate y cebolla Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) <b>Contiene: gluten.</b> Cazón adobado al horno con lechuga <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Potaje de garbanzos con calabaza <b>Contiene: legumbres.</b> Tortilla de atún y patata con lechuga y maíz <b>Contiene: huevo, pescado.</b> Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Espaguetis Napolitana (tomate y cebolla) <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Merluza al horno con ensalada <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten, leche.</b>
<b>SEMANA 5 (DEL 28 AL 31)</b>	Lentejas estofadas con patata y zanahoria <b>Contiene: legumbres.</b> Tortilla de patata con lechuga y tomate <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Fideuá de puntos de potón y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli) <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Hamburguesa de ternera en salsa con champiñones. <b>Contiene: gluten, soja.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Crema de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) <b>Contiene: legumbres.</b> Marrajo a la plancha con lechuga y mayonesa <b>Contiene: huevo, pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten.</b>	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: gluten.</b>	

\*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

*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 (DEL 8 AL 11)		Judías verdes con jamón. Lomo de cerdo con ensalada. Yogur y pan.	Patatas salteadas con calabaza. Filete de pavo con lechuga y ketchup. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Yogur y pan.	Arroz milanese. Mero a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.
SEMANA 3 (DEL 14 AL 18)	Revuelto de espárragos. Beicon con tomate natural. Fruta y pan.	Sopa de ave con fideos. Lenguado empanado con ensalada. Yogur y pan.	Calabacín horneado con queso. Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz. Fruta y pan.	Puré de verduras. Merluza con ensalada. Yogur y pan.	Arroz blanco. Huevos con ensalada. Fruta y pan.
SEMANA 4 (DEL 21 AL 25)	Rollitos de espárragos con york. Tortilla francesa con tomate natural. Fruta y pan.	Sopa de fideos. Lomo de cerdo con ensalada. Yogur y pan.	Guisantes salteados con cebolla y jamón. Pescadilla con mayonesa. Fruta y pan.	Crema de zanahoria. Filete de pollo con ensalada. Yogur y pan.	Duelos y quebrantos. Jamón york con lechuga. Fruta y pan.
SEMANA 5 (DEL 28 AL 31)	Judías verdes con tomate. Rabas de calamar con lechuga. Fruta y pan.	Arroz 3 delicias. Filete de pavo con lechuga. Yogur y pan.	Empanada. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Patatas salteadas con calabaza. Huevos con ensalada. Yogur 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.