

# MENÚS COMEDORES ESCOLARES FEBRERO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DÍA 1)</b>					Arroz milanese (pimiento, cebolla, zanahoria y jamón serrano). Palometa con tomate, calabacín y cebolla. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b>  Kcal: 750.63 <span style="float: right;">Prot:31.1</span> H.C.:186.7 <span style="float: right;">Lípi:26</span>
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y tomate. <b>Contiene: legumbres.</b> Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, zanahoria, champiñones, espárragos y guisantes). <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal: 759.8 <span style="float: right;">Prot:53.9</span> H.C.:175.7 <span style="float: right;">Lípi:19.7</span>	Arroz blanco con tomate. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:705.2 <span style="float: right;">Prot: 39.4</span> H.C.:181.3 <span style="float: right;">Lípi:17.7</span>	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: legumbres.</b> Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. <b>Contiene: gluten, soja.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:772.2 <span style="float: right;">Prot:32.4</span> H.C.:123.4 <span style="float: right;">Lípi:16.5</span>	Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria). <b>Contiene: legumbres.</b> Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: huevo, pescado.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:739.08 <span style="float: right;">Prot:26.03</span> H.C.:192.4 <span style="float: right;">Lípi:22.48</span>	<b>FESTIVO</b>
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	<b>FESTIVO</b>	Macarrones con tomate, cebolla y atún. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado.</b> Tortilla francesa con ensalada. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:760.05 <span style="float: right;">Prot:30.4</span> H.C.: 122.8 <span style="float: right;">Lípi:27.8</span>	Garbanzos con arroz. <b>Contiene: legumbres.</b> Bacalao empanado con lechuga y zanahoria. <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:769.7 <span style="float: right;">Prot:65.09</span> H.C.:136 <span style="float: right;">Lípi:14.09</span>	Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Taquitos de aguja de cerdo salteados con patatas. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:778.5 <span style="float: right;">Prot:38.6</span> H.C.:110.5 <span style="float: right;">Lípi:31.6</span>	Puré de calabacín, patata, puerro y aceite de oliva virgen. Marrajo en salsa vizcaína. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b>  Kcal:700 <span style="float: right;">Prot:37.03</span> H.C.:153.4 <span style="float: right;">Lípi:30.6</span>
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli). <b>Contiene: gluten.</b> Pavo en salsa con patatas dado. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:739.08 <span style="float: right;">Prot:45.03</span> H.C.:124.29 <span style="float: right;">Lípi:18.4</span>	Estofado de judías pintas (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento). <b>Contiene: legumbres.</b> Tortilla de calabacín con ensalada. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:740.65 <span style="float: right;">Prot:30.16</span> H.C.:183.12 <span style="float: right;">Lípi:24.9</span>	Crema de verduras (judías verdes, calabaza y patata) con aceite de oliva virgen. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y mayonesa. <b>Contiene: pescado, huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:712.38 <span style="float: right;">Prot:27.17</span> H.C.:116.63 <span style="float: right;">Lípi:15.24</span>	Lentejas guisadas (calabacín, cebolla, pimiento y zanahoria). <b>Contiene: legumbres.</b> Ternera estofada con champiñones. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:786.1 <span style="float: right;">Prot:40.7</span> H.C.:126.5 <span style="float: right;">Lípi:13.02</span>	Espaguetis con tomate y queso. <b>Contiene: gluten, huevo, leche.</b> Cazón adobado (vinagre, perejil, harina y ajo) con ensalada de lechuga. <b>Contiene: gluten, pescado, sulfito.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b>  Kcal:763.2 <span style="float: right;">Prot:40.16</span> H.C.:124.4 <span style="float: right;">Lípi:23.18</span>
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 28)</b>	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. Caella en salsa con cebolla, calabacín y guisantes. <b>Contiene: pescado, legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:798.7 <span style="float: right;">Prot:40.6</span> H.C.:116.7 <span style="float: right;">Lípi:18.7</span>	Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo. <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:785.6 <span style="float: right;">Prot:42.5</span> H.C.:179.2 <span style="float: right;">Lípi:34.6</span>	Arroz con tomate fritos casero. Marrajo a la plancha con ensalada y mayonesa. <b>Contiene: pescado, huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:792.3 <span style="float: right;">Prot:40.94</span> H.C.:180 <span style="float: right;">Lípi:27.05</span>	Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. <b>Contiene: legumbres.</b> Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: gluten.</b>  Kcal:793.13 <span style="float: right;">Prot:35.81</span> H.C.:103.98 <span style="float: right;">Lípi:37.53</span>	

*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DÍA 1)</b>					Ensalada mixta. Calabacín relleno. Fruta y pan.
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta y pan.	Guisantes salteados con cebolla y jamón. Pechuga de pavo adobada con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Sopa de ave con estrellitas. Salmón con ensalada. Fruta y pan.	Arroz milanesa. Hamburguesa de ternera. Yogur y pan.	FESTIVO
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	FESTIVO	Calabacín salteado con cebolla. Salchichas de pavo con mayonesa. Yogur y pan.	Hervido de verduras. Pechuga de pollo a plancha con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Berenjena con boloñesa de atún. Yogur y pan.	Huevos revueltos con espárragos. Fiambre. Fruta y pan.
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Judías verdes con tomate. Mero plancha con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.	Tomate, cebolla y sardinillas. Rollitos de espárragos con jamón york. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Patatas, pimiento y huevo. Fruta y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Salchichas adobadas. Fruta y pan.
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 28)</b>	Arroz tres delicias. Pechuga de pollo con ensalada. Fruta y pan.	Crema de verduras. Lenguado plancha con ensalada. Yogur y pan.	Patatas panaderas con pimientos. Huevo. Fruta y pan.	Hervido de verduras. Salmón 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.