

MENÚS COMEDORES ESCOLARES MARZO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Macarrones a la boloñesa. Contiene: gluten, huevo. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: huevo, pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:728.79 Prot:30.4 H.C.:131 Lipi:20.75
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	FESTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, tomate, ajo, laurel) con arroz Contiene: legumbres. Cuadrados de merluza a la andaluza al horno con lechuga y zanahoria. Contiene: gluten, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:740 Prot:34 H.C.:184 Lipi:22.3	Sopa de picadillo con fideos. Contiene: gluten, huevo. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:781.8 Prot:40.5 H.C.:94.2 Lipi:47.9	Puré de verduras (patata, judías verdes, guisantes y zanahoria) con aceite de oliva virgen. Contiene: legumbres. Palometa en salsa de tomate y cebolla. Contiene: pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:721.8 Prot:31.7 H.C.:165.3 Lipi:32.08
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. Ternera guisada con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:793.9 Prot:68.9 H.C.:108.3 Lipi:20.8	Arroz con pollo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli) Contiene: gluten. Tortilla francesa con lechuga y maíz. Contiene: huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:777.5 Prot:26.4 H.C.:121.5 Lipi:32.1	Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, laurel, patata y calabaza. Contiene: legumbres. Atún en salsa marinera (pimiento choricero, cebolla y tomate). Contiene: gluten, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:714.6 Prot: 48.5 H.C.:107.3 Lipi:21.68	Patatas cocidas con judías verdes y aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo con tomate casero. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:713.16 Prot:37.6 H.C.:98.71 Lipi:18.6	Garbanzos guisados con verduras (patata, cebolla, pimiento, tomate, laurel y zanahoria). Contiene: legumbres. Bacalao empanado al horno con ensalada. Contiene: gluten, pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:736.34 Prot:27.89 H.C.:125.5 Lipi:25.14
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Arroz blanco con tomate. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga. Contiene: huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:711.28 Prot:20.2 H.C.:187.7 Lipi:24.05	Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, tomate, calabacín, patata, ajo, laurel). Contiene: legumbres. Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:759.8 Prot:53.9 H.C.:175.7 Lipi:19.7	Puré de calabaza zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. Merluza en salsa vasca con guisantes. Contiene: gluten, pescado, legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:744.2 Prot:41.5 H.C.:175.3 Lipi:23.8	Espaguetis con atún. Contiene: gluten, huevo, pescado. Ragout de pavo con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). Contiene: legumbres. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:803.04 Prot:49.74 H.C.:130.08 Lipi:20.76	Judías pintas (cebolla, pimientos, laurel y tomate) con arroz. Contiene: legumbres. Boquerones en Tempura al horno con lechuga y mayonesa. Contiene: gluten, huevo, pescado, Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:749.8 Prot:48.02 H.C.:87.8 Lipi:22.85
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Tilapia en salsa de tomate y cebolla. Contiene: pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:703.05 Prot:20.98 H.C.: 153.9 Lipi:37.77	Sopa de cocido con fideos. Contiene: gluten, huevo. Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. Contiene: legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:785.6 Prot:42.5 H.C.:179.2 Lipi:34.6	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) Contiene: gluten. Tortilla de atún con ensalada. Contiene: huevo, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: gluten. Kcal:794.07 Prot:19.59 H.C.147.7 Lipi:13.79	Judías blancas estofadas con patata, cebolla, tomate, ajo, laurel y zanahoria. Contiene: legumbres. Burguer meat mix con ensalada. Fruta, pan integral y agua. Contiene: gluten. Kcal:729.17 Prot:34 H.C.:187.6 Lipi:19.89	Patatas guisadas con verduras (judías verdes, calabaza, cebolla, tomate, pimientos, ajo, laurel y pimentón) Contiene: pescado. Palometa a la vizcaína. Contiene: pescado. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: gluten, leche. Kcal:730.33 Prot:44.17 H.C.:147.9 Lipi:33.13

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con arroz pilaf. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	FESTIVO	FESTIVO	Calabacín horneado con queso. Salchichas de pavo con quinoa salteada. Fruta y pan.	Patatas y pimientos. Huevos. Yogur y pan.	Empanada. Queso con ensalada. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Puré de patata con aceite de oliva virgen. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Merluza con ensalada. Yogur y pan.	Calabacín horneado con queso. Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Arroz tres delicias. Huevos. Yogur y pan.	Pisto manchego. Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Guisantes con jamón. Atún con tomate. Fruta y pan.	Ensalada de caballa. Rollitos de york con espárragos. Yogur y pan.	Arroz milanesa. Pollo a la plancha con lechuga. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Lenguado con ensalada. Yogur y pan.	Sopa de ave. Salchichas con ensalada. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Arroz blanco. Merluza con ensalada. Fruta y pan.	Espinacas al estilo del Huecar. Mero a la plancha con mayonesa. Yogur y pan.	Calabacín salteado con cebolla. Pavo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Yogur y pan.	Guisantes con jamón. Pollo plancha con ensalada. 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.