






Comedor Escolar

MENÚ curso 2017/2018

Mes de ENERO de 2018

Menú supervisado por
D^aAna Fanlo Barreu

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Colegiada N^o ARA-00167

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día : 1	Día : 2	Día : 3	Día : 4	
TOMA NOTA: - ¡Recuerda comer 3 grutas al día! - Los zumos no cuentan como una fruta, tampoco los sobres de fruta. Siempre fruta entera - Elige almuerzos y meriendas saludables: fruta, bocadillos de pan integral con rellenos magros, frutos secos al natural... - Y no tomes dulces y procesados				
Día : 8	Día : 9	Día : 10	Día : 11	Día : 12
1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:744; HC:74 gr; Prot: 49 gr; Lip:29 gr	1º.- Sopa de fideos (2) 2º.- Hamburguesa de ternera Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal: 702; HC:62 gr; Prot: 21 gr; Lip: 42 gr	1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Fruta de temporada Kcal:703; HC: 77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr	1º.- Paella (4) 2º.- Pavo esofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:726; HC: 92 gr; Prot: 33 gr; Lip: 27 gr	1º.- Judías verdes con patata y zanahoria 2º.- Merluza (1)(2)(4) a la romana con lechuga Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua Kcal:692; HC: 78 gr; Prot: 29 gr; Lip: 31 gr
Día : 15	Día : 16	Día : 17	Día : 18	Día : 19
1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de york y queso (1) (3) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:766; HC:92 gr; Prot: 32 gr; Lip: 32 gr	1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:555,83 HC:54,18 gr; Prot: 28,36 gr; Lip: 26 gr	1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas fritas Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua Kcal:842; HC:92 gr; Prot: 42 gr; Lip: 36 gr	1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Halibut (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:825; HC:96 gr; Prot: 47 gr; Lip: 31 gr	1º.- Puré de verduritas 2º.- Salchichas con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:715; HC:56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr
Día : 22	Día : 23	Día : 24	Día : 25	Día : 26
 	1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza (1)(2)(4) a la romana con rodajitas de tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:733 ; HC:101 gr; Prot: 30 gr; Lip: 26 gr	1º.- Sopa de fideos (2) 2º.- Hamburguesa de ternera Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:683 ; HC:56 gr; Prot: 21,3 gr; Lip:42 gr	1º.- Crema de calabacín 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:459,04 ; HC:58,5 gr; Prot: 29,33 gr; Lip:13,14	1º.- Alubias con verduritas 2º.- Buñuelos de bacalao (1)(2)(4) Postre: Yogurt natural (3) Pan (2) y agua Kcal:720 ; HC:56 gr; Prot: 41 gr; Lip:38 gr
Día : 29	Día : 30	Día : 31		
1º.- Macarrones(2) con tomate 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:727;HC:100 gr; Prot: 28,70 gr; Lip:26,23 gr	1º.- Vichyssoise 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal:749; HC:82,54 gr; Prot: 32,12 gr; Lip: 35,63 gr			

- Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; 2. Gluten; 3. Leche; 4. Pescado; 5. Sésamo, frutos secos. Los productos que contienen los alérgenos citados son sustituidos por su alternativa correspondiente cada día. (Productos aptos para celíacos, elaboración de recetas sin leche, sin pescado, sin huevo o sin frutos secos para los diferentes casos)

- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 7-12 años