

Comedor Escolar MENÚ curso 2018/2019

R441 - E01



salesianos
HUESCA

Menú supervisado por
D^a Ana Fanlo Barreu

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



Mes de **MAYO** de 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>TOMA NOTA: :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ahora es temporada de espárragos. - ¿Los has probado alguna vez? En ensaladas, solos, en cremas... - También es temporada de fresas: al natural, en batidos naturales, con yogur, con nata, ... - Recuerda que hay que consumir 5 raciones de frutas y verduras al día. - Ejemplo: verdura para comer y cenar. Fruta para desayuno, almuerzo y merienda. 				
<p>Día : 6</p> <p>1º.- Vichysoise 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:749,2 HC: 82,54 gr; Prot: 35,63 gr; Lip: 32,12</p>	<p>Día : 7</p> <p>1º.- Espaguettis (2) con tomate 2º.- Halibut (4) al horno Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:743HC: 96,79 gr; Prot: 48,89 gr; Lip: 20,43 gr</p>	<p>Día : 8</p> <p>1º.- Alubias con verduras y arroz 2º.- Hamburguesas de pavo con tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:814 HC:78,91 gr; Prot: 35,43 gr; Lip:41,2gr</p>	<p>Día : 2</p> <p>1º.- Romanescu con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 698 HC:74,8 gr; Prot: 32,3 gr; Lip: 31,17 gr</p>	<p>Día : 3</p> <p>1º.- Paella 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:728 HC: 95,198 gr; Prot: 36,85; Lip: 24,45 gr</p>
<p>Día : 13</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:805,05 HC:110 gr; Prot: 34,32gr; Lip: 28,47r</p>	<p>Día : 14</p> <p>1º.- Puré de verduras 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 715 HC: 56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 15</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Muslos de pollo al horno con lechuga y patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 734; HC:90,7 gr; Prot: 44,76 gr;Lip: 23,6gr</p>	<p>Día : 9</p> <p>1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:866 HC:102 gr; Prot: 38,8 gr; Lip: 36,28 gr</p>	<p>Día : 10</p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:698 HC: 74,8 gr; Prot: 32,3 gr; Lip: 31,17 gr</p>
<p>Día : 20</p> <p>1º.- Guisantes con jamoncitos y patatas 2º.- Lomo empanado (1) (2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y</p> <p>Kcal:813,14 HC:102 gr; Prot: 47,25 gr; Lip: 26,7 r</p>	<p>Día : 21</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 728; HC: 97,77 gr; Prot: 27,85 gr; Lip: 27,77 gr</p>	<p>Día : 22</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduras 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 703 ; HC: 77 gr; Prot: 43 gr; Lip:27 gr</p>	<p>Día : 16</p> <p>1º.- Garbanzos con verduras 2º.- Lomo adobado con ensalada Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 755 HC: 81,29 gr; Prot: 41,3 gr; Lip: 31,4 gr</p>	<p>Día : 17</p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza a la romana (1)(2)(4) con rodajitas de tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 733 HC: 101 gr; Prot: 30 gr; Lip: 26 gr</p>
<p>Día : 27</p> <p>1º.- Crema de coliflor y calabacín 2º.- Albóndigas con tomate y patatas fritas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 884 HC: 98,5 gr; Prot: 35,37gr; Lip: 39,25</p>	<p>Día : 28</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Pavo guisado con verduras y ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 703,4 HC: 68,8 gr; Prot: 42,8 gr; Lip: 29,63</p>	<p>Día : 29</p> <p>1º.- Alubias con verduras 2º.- Buñuelos de bacalao (1)(2)(4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 720 HC: 56 gr;Prot: 41 gr; Lip: 38 gr</p>	<p>Día : 23</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla york y queso (1) (3) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:766 HC: 92 gr; Prot: 32 gr ;Lip: 32 g</p>	<p>Día : 24</p> <p>MARÍA AUXILIADORA</p> <p>1º.- Espaguettis (2) con tomate 2º.- Pizza (2) Postre: Helado Pan (2) y agua</p> <p>Feliz día </p>
<p>Día : 31</p> <p>1º.- Crema de coliflor y calabacín 2º.- Albóndigas con tomate y patatas fritas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 884 HC: 98,5 gr; Prot: 35,37gr; Lip: 39,25</p>	<p>Día : 30</p> <p>1º.- Espaguettis (2) con tomate 2º.- Tortilla de calabacín y queso (1)(3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 765 HC: 99,2gr; Prot: 25,2 gr; Lip: 32,57g</p>	<p>Día : 31</p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria 2º.- Merluza (4) a la romana (1)(2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 724; HC: 90,7gr; Prot: 33,06 gr; Lip: 28gr</p>		

- 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