

| SEMANA 4 | LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|--|---|---|--|
| | ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE CHERRY, QUESO, ZANAHORIA Y COL) POTAJE DE LENTEJAS Pan Blanco Fruta HC:83 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pollo con verduras</i> | ARROZ A LA CUBANA CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO Pan integral Fruta HC:93 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 704 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla de espinacas</i> | CREMA DE CALABAZA-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO EN SALSA VERDES REHOGADAS Pan blanco Fruta HC:78 Prot: 17 Lípidos: 19 Energía: 621 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con ensalada</i> | MACARRONES NAPOLITANA TILAPIA AL HORNO EN SALSA DE CITRICOS CON TOMATE ALINADO Pan integral Fruta HC:85 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 677 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne con ensalada</i> | POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO Pan Blanco Fruta-eco HC:81 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 678 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Lasaña de verduras</i> |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS | | | | | |
| SEMANA 5 | LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| | CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS Pan blanco YOGUR HC:82 Prot: 22 Lípidos: 21 Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla de calabacines</i> | GAZPACHO CON HUEVO COCIDO POTAJE DE ALUBIAS Pan integral Fruta HC:85 Prot: 16 Lípidos: 20 Energía: 659 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Crema y pollo</i> | FESTIVO | ARROZ ORIENTAL (ZANAHORIA, GUISANTE Y MAIZ) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALINADO Pan integral Fruta HC:81 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 687 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>sopa y carne de cerdo</i> | PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan Blanco Fruta-eco HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>pescado con patatas</i> |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LACTEO , 4 FRUTAS | | | | | |
| SEMANA 6 | LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| | ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y CALABACINES PANGA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ. Pan Blanco Fruta HC:83 Prot: 21 Lípidos: 22 Energía: 679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Sopa con fideos</i> | CASCOTE SEVILLANO (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE, CALABAZA) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan Integral Fruta HC:82 Prot: 24 Lípidos: 26 Energía: 699 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pavo con crema de verduras</i> | CREMA VICHYSOISE-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO EN SALSA CON PATATAS PANADERAS (COCIDAS) Pan Blanco Fruta HC:76 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 628 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con ensalada</i> | CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPINONES HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES Pan integral Fruta HC:75 Prot: 20 Lípidos: 23 Energía: 664 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Chuletas de cerdo con patatas</i> | ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE CHERRY, QUESO, ZANAHORIA Y COL) POTAJE DE LENTEJAS Pan Blanco Fruta-eco HC:80 Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 666 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla francesa con ensalada</i> |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 5 FRUTAS | | | | | |
| SEMANA 1 | LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| | ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco Fruta HC:85 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 693 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Hamburguesa de pescado</i> | ENSALADA COMPLETA CON QUESO (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY , MAIZ Y QUESO) COCIDO EXTREMEÑO CON JUDÍAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA Pan integral Fruta HC:81 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Huevo y verdura</i> | ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (CALABACIN, BERENJENA, PIMIENTO) Pan blanco Fruta HC:93 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 685 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Canelones con queso</i> | CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO) Pan integral Fruta HC:86 Prot: 20 Lípidos: 19 Energía: 660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne y arroz</i> | POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RALLADA Pan blanco Fruta-eco HC:83 Prot: 22 Lípidos: 19 Energía: 660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pollo con verduras</i> |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 5 FRUTAS | | | | | |

Para más información....

Se considera **DIETA EQUILIBRADA** aquella que contiene las cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. El menú escolar cumple las características de una dieta equilibrada para la edad infantil.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA.

EL MENÚ BASAL O NORMAL CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO 1169/2011)

Menu planificado por Beatriz Ruiz León. Diplomada en Nutrición humana y dietética. Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética de DUJONKA S.L.U. Menú sujeto a posibles cambios.

PUEDEN CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB:
www.launicasaluddable.com/COMEGES

Antes de imprimir piense bien si es necesario hacerlo. De esta forma contribuimos a la preservación del Medio Ambiente

