

Debo comer 2 a 4 veces a la semana legumbres (lentejas, garbanzos, judías, guisantes, habas) como primer plato o acompañando a los segundos como guarnición

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Acelgas. Tortilla de queso con ensalada. Fruta.
Martes: Judías verdes. Pollo asado. Fruta.
Miércoles: Sopa de arroz. Empanadillas de bonito. Fruta
Jueves: NO LECTIVO.
Viernes: NO LECTIVO.

Segunda Semana:

Lunes: Espárragos. Filete de Pescado rebozado. Fruta.
Martes: Ensalada mixta. Filete. Fruta.
Miércoles: Sopa de picadillo. Merluza con ensalada. Fruta.
Jueves: Consomé. Pavo con tomate. Fruta.
Viernes: Alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Crema de calabaza. Cinta de lomo. Fruta.
Martes: Judías verdes. Tortilla de jamón. Fruta.
Miércoles: Puré de verduras. Pechuga de pollo. Fruta.
Jueves: Sopa de picadillo. Sardinas. Fruta.
Viernes: Repollo. Hamburguesa con patatas. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Sopa de arroz. Filete de pescado. Fruta.
Martes: Ensalada. Pollo al ajillo. Fruta.
Miércoles: Coliflor. Croquetas de pescado. Fruta.
Jueves: Ensalada mixta. Lomo con patatas. Fruta.
Viernes: Crema de calabacín. Tortilla española. Fruta.

Quinta Semana:

Lunes: Brócoli. Boquerones. Fruta.
Martes: Calabacín a la plancha. Pizza. Fruta.
Miércoles: Sopa de fideos. Tortilla de queso. Fruta.
Jueves: Judías verdes. Filete de pescado. Fruta.
Viernes: Ensalada mixta. Cinta de lomo. Fruta.



Menú Escolar



Colegio San Joaquín y Sta Ana

Menú de Noviembre 2018

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|--|---|
| 29 OCT al 2 NOV | Sopa de pescado. Lomo a la naranja con ensalada. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1127 Kcal Proteínas: 61 g Grasas: 36 g | Lentejas con arroz y verduras. Ventresca de merluza al horno con patata cocida. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1043 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g | Crema de calabacín. Pollo al ajillo con patatas chips. Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO Calorías: 828 Kcal Proteínas: 44 g Grasas: 27 g | NO LECTIVO | NO LECTIVO |
| 5 al 9 | Paella valenciana. Tortilla de jamón con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1064 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 28 g | Judías blancas estofadas. Merluza al horno con cebolla y calabacín. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1057 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 47 g | Crema de calabaza. Hamburguesa con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1016 Kcal Proteínas: 39 g Grasas: 33 g | Coliflor con patata y zanahoria. Filete de bacalao con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 811 Kcal Proteínas: 41 g Grasas: 20 g | Sopa de cocido. Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g |
| 12 al 16 | Espaguetis a la carbonara. Tortilla de bonito con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 923 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 36 g | Patatas guisadas con calamares. San Jacobo con rodaja de tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1061 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 38 g | Judías pintas guisadas. Limanda asada con verduras rehogadas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1060 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 41 g | Judías verdes rehogadas. Pollo al horno con patatas y cebolla. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 929 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 20 g | Arroz tres delicias. Bonito con tomate. Macedonia natural de fruta. VALOR NUTRITIVO Calorías: 981 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 26 g |
| 19 al 23 | Marmitako. Albóndigas a la jardinera. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1017 Kcal Proteínas: 40 g Grasas: 31 g | Garbanzos con verduras. Merluza enharinada con guisantes. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1061 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 38 g | Sopa de picadillo. Estofado de ternera en salsa con patatas. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1044 Kcal Proteínas: 57 g Grasas: 34 g | Judías blancas guisadas. Filete de caballa con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1056 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 43 g | Espirales con tomate. Roti de pavo con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1022 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 34 g |
| 26 al 30 | Arroz a la marinera. Filete de cerdo a la milanesa con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1076 Kcal Proteínas: 56 g Grasas: 29 g | Sopa de cocido. Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g | Puré de verduras (Acelgas, puerro y patata). Filete de abadejo con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1009 Kcal Proteínas: 41 g Grasas: 17 g | Lentejas estofadas con verduras. Jamoncitos de pollo asado con salsa de tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1091 Kcal Proteínas: 55 g Grasas: 31 g | MENU CUMPLEAÑOS |

* Todos los menús llevan incluido pan y agua, se acompaña de leche opcional cuando el postre es fruta.



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO

MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS