

SEMANA 2	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	POTAJE DE LENTEJAS (ZANAHORIA Y PIMIENTO) PATATAS CAJUN HORNEADAS (patata y huevo) PAN INTEGRAL FRUTA HC: 96 Prot: 20 Lípidos: 19 Energía: 637 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	ESPIRALES CON CALABACINES Y SALSA DE TOMATE BOCADITOS DE CAELLA GUIZADA (zanahoria, guisantes y champiñones) CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN INTEGRAL FRUTA HC: 88 Prot: 24 Lípidos: 21 Energía: 629 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO (cocido) CON PISTO DE BERENJENAS PAN INTEGRAL FRUTA HC: 86 Prot: 21 Lípidos: 23 Energía: 630 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	CREMA DE PUERRO Y QUESO- ECO PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes PAN INTEGRAL FRUTA-ECO HC: 88 Prot: 23 Lípidos: 25 Energía: 611 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria-ECO, maíz y col) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO HORNEADO CON ARROZ HERVIDO PAN INTEGRAL FRUTA HC: 82 Prot: 18 Lípidos: 25 Energía: 630 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA SOPA PIZZA
	PASTA A LOS CUATRO QUESOS	VERDURA HUEVO	VERDURAS EMPANADILLA DE BONITO	LOMO CON PURÉ DE PATATAS	
SEMANA 3	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienta) TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN INTEGRAL YOGUR HC: 87 Prot: 26 Lípidos: 28 Energía: 710 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	CREMA HORTELANA (calabaza, calabacín y zanahoria)-ECO PALOMETA AL HORNO A LA ROTEAÑA (tomate, pimienta y cebolla) Y ARROZ BLANCO PAN INTEGRAL FRUTA HC: 90 Prot: 20 Lípidos: 22 Energía: 637 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	GAZPACHO (tomate, pimienta y cebolla)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO (<10% M.G) EN SALSA DE LA ABUELA (zanahoria, pimienta y guisantes) CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA HC: 101 Prot: 22 Lípidos: 23 Energía: 684 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria-ECO) MACARRONES CON ATÚN (blanco) Y SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA-ECO HC: 81 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 631 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienta) HUEVO (cocido) CON PISTO DE BERENJENAS PAN INTEGRAL FRUTA HC: 81 Prot: 21 Lípidos: 22 Energía: 610 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X ARROZ TRES DELICIAS
	PAN DE PITA RELLENO CON VERDURAS POLLO Y QUESO	ENSALADA FLAMENQUÍN	ENSALADA LASAÑA DE CARNE	VERDURAS HUEVO	
SEMANA 4	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA- ECO MERLUZA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes PAN FRUTA HC: 94 Prot: 21 Lípidos: 22 Energía: 664 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	PUCHERO (garbanzos) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (lechuga y col) PAN FRUTA HC: 98 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 711 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VICHYSOISE (puerro)- ECO CODITOS CON ATÚN (BLANCO) A LA CARBONARA (salsa bechamel) PAN FRUTA HC: 81 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 657 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienta) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN FRUTA-ECO HC: 90 Prot: 22 Lípidos: 22 Energía: 645 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	MENU ESPECIAL HC: 106 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 712 PATATA PESCADO A LA PLANCHA
	PAN DE PITA RELLENO CON VERDURAS TERNERA Y QUESO	ENSALADA PESCADO	PATATA HUEVO	VERDURA EMPANADA DE CARNE	
SEMANA 5	LUNES 22	MARTES 23			
	POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO) PAN FRUTA-ECO HC: 88 Prot: 20 Lípidos: 26 Energía: 681 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	CREMA DE CALABACIN- ECO PAPAPIZZA CON ATUN (BLANCO) Y QUESO PAN FRUTA HC: 87 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 642 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X			
	PATATA CARNE	VERDURA HUEVO			



Para más información....

El AGUA ayuda al organismo a transportar nutrientes, eliminar desechos y favorecer la digestión, lo que la hace imprescindible. En la edad infantil las pérdidas de agua aumentan debido al gasto fisiológico propio de la edad, además de la actividad física realizada de forma continuada. Para la población infantil se recomienda una ingesta diaria de 1.2 Litros, lo equivalente a 4 o 8 vasos de agua al día. Estas necesidades se ven aumentadas en épocas veraniegas.
DUJONKA LES DESEA UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO.

MENÚ APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCÍA (APAEF), ENTE PÚBLICO QUE ESTIPULA LAS PAUTAS NUTRICIONALES QUE DEBE REUNIR EL MENÚ ESCOLAR.

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.

PLATOS ELABORADOS SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES Y ENVASADOS EN ATMÓSFERA MODIFICADA

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 (RBL CE 1169/2011)

Menú 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.

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

M-003

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