MENU ESCOLAR NOVIEMBRE CURSO 2015-2016

SEMANA 45

LUNES	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y tomate) Pan integral / Yogur HC:83 / Prot: 26 Lípidos: 19 / Energía: 707 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Tortilla francesa*	POTAJE DE LENTEJAS(pimiento y cebolla) HUEVO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES Pan Blanco / Fruta 4º GAMA HC:80 / Prot: 23 Lípidos: 20 / Energía: 662 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Croquetas de pescado con verduras*	CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO CAELLA AL HORNO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ Pan integral / Fruta-ECO HC:81 / Prot: 26 Lípidos: 21 / Energía: 682 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Pollo con verduras*	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ COL, ZANAHORIA Y HUEVO POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Pan Blanco / Fruta 4º GAMA HC:85 / Prot: 17 Lípidos: 21 / Energía: 656 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Pescado al horno con patatas*

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE, 1 YOGUR Y 3 FRUTAS.

SEMANA 46

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO CON TOMATE Y ARROZ SALTEADO Pan blanco / Fruta HC:19 / Prot: 19 Lípidos: 22 / Energía: 681 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Pescado y ensalada*	POTAJE DE ALUBIAS(pimiento y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan integral / Fruta 4ª gama HC:81 / Prot: 26 Lípidos: 20 / Energía: 680 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Ternera con verduras*	ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco / Fruta 4ª gama HC:80 / Prot: 23 Lípidos: 23 / Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Revuelto de verduras y patata*	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, morcilla, cerdo) Pan integral / Fruta-ECO HC:81 / Prot: 25 Lípidos: 23 / Energía: 675 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Burrito de pollo con verduras*	CREMA DE CALABACIN Y PUERRO- ECO TILAPIA AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz) Pan blanco / Fruta 4ª gama HC:81 / Prot: 23 Lípidos: 25 / Energía: 699 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Arroz 3 delicias*

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS

SEMANA 47

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS A LA AURORA (salsa de tomate y bechamel) HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS Pan blanco / Zumo ECO HC:91 / Prot: 22 Lípidos: 20 / Energía: 696 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Albondigas de pescado con ensalada*	SOPA DE ARROZ PANGA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan integral / Fruta 4ª gama HC:84 / Prot: 24 Lípidos: 20 / Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Salchichas con verdura*	POTAJE DE LENTEJA (pimiento y cebolla) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Pan blanco / Fruta 4ª gama HC:82 / Prot: 23 Lípidos: 20 / Energía: 721 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Arroz con pollo*	CREMA DE ZANAHORIA - ECO HAMBURGUESA DE TERNERA CON CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Pan integral / Fruta-ECO HC:85 / Prot: 21 Lípidos: 24 / Energía: 707 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Lasaña de verduras*	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO PUCHERO DE GARBANZOS Pan blanco / Fruta 4ª gama HC:88 / Prot: 23 Lípidos: 21 / Energía: 704 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Pescado azul con ensalada*

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 1 LÁCTEO Y 4 FRUTAS

SEMANA 48

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y col) Pan blanco / Fruta HC:83 / Prot: 25 Lípidos: 20 / Energía: 686 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Pollo con champiñones*	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO CASCOTE SEVILLANO Pan integral / Fruta 4ª gama HC:85 / Prot: 22 Lípidos: 20 / Energía: 649 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Pescado aon crema de verduras*	CREMA DE CALABAZA- ECO BACALAO AL LIMON CON ARROZ SALTEADO Pan blanco / Fruta 4ª gama HC:84 / Prot: 21 Lípidos: 20 / Energía: 660 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Ternera con verduras*	POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ Pan integral / Fruta-ECO HC:82 / Prot: 28 Lípidos: 20 / Energía: 689 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Sopa con fideos y jamón*	PAELLA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco / Fruta 4ª gama HC:85 / Prot: 19 Lípidos: 21 / Energía: 677 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA *RECOMENDACIONES DE CENA:* *Tortilla de calabacines*

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS

Para más información…..

La MERIENDA junto con la cena complementan la comida servida en el centro. El momento de la merienda puede ser utilizado para incluir alimentos como frutas y/o lácteos, cereales y otros productos.

A continuación enumeramos ejemplos de meriendas saludables: Yogur y pan con aceite de oliva y jamón / Vaso de Leche y sandwich con embutido o fiambre magro / 2 yogures con cereales / Zumo de naranja con galleta y quesito / Vaso de leche y pan con 2 onzas de chocolate con leche…(PROGRAMA PERSEO- ESTRATEGIA NAOS)

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXCENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA. PLATOS ELABORADOS SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES.

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 (SEGÚN DIRECTIVA 2007/68/CE)

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

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