

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | | JUEVES 7 MACARRONES CON TOMATE SALCHICHAS CON VERDURAS ASADAS Pan integral Fruta HC:83 Prot: 21 Lípidos: 25 Energía: 686 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con arroz | | VIERNES 8 GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y MAIZ Pan blanco Zumo-eco HC:89 Prot: 20 Lípidos: 20 Energía: 701 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crema con carne de pollo | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| LUNES 11 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 X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo y ensalada | | MARTES 12 POTAJE DE ALUBIAS(pimiento y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan integral Fruta HC:81 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 680 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco y verduras | | MIÉRCOLES 13 ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE SALMÓN 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 X RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con pure de patatas | | JUEVES 14 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, morcilla, cerdo) Pan integral Fruta 4ª gama HC:81 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 675 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con verduras | | VIERNES 15 CREMA DE CALABACIN Y PUERRO- ECO TILAPIA AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz) Pan blanco Fruta- eco HC:81 Prot: 23 Lípidos: 25 Energía: 699 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de york y queso | |
| 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 | | | | | | | | | |
| LUNES 18 CODITOS A LA AURORA (salsa de tomate y bechamel) HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS Pan blanco Yogur HC:80 Prot: 21 Lípidos: 20 Energía: 646 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con ensalada | | MARTES 19 SOPA DE ARROZ PANGA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan integral Fruta HC:78 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 662 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Carne de cerdo con verduras | | MIÉRCOLES 20 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 X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con pollo | | JUEVES 21 CREMA DE ZANAHORIA - ECO HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Pan integral Fruta 4ª gama HC:81 Prot: 20 Lípidos: 24 Energía: 678 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras | | VIERNES 22 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO PUCHERO DE GARBANZOS Pan blanco Fruta- eco HC:88 Prot: 23 Lípidos: 21 Energía: 704 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado azul con patatas | |
| 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 | | | | | | | | | |
| LUNES 25 MACARRONES CON TOMATE TILAPIA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan blanco Fruta HC:83 Prot: 24 Lípidos: 19 Energía: 674 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con champiñones | | MARTES 26 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO CASCOTE SEVILLANO Pan integral Fruta HC:85 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 649 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con crema de verduras | | MIÉRCOLES 27 CREMA DE CALABAZA- ECO CAELLA EN SALSA CON ARROZ (zanahoria, cebolla y pimiento) Pan blanco Fruta 4ª gama HC:97 Prot: 24 Lípidos: 18 Energía: 713 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con verduras | | JUEVES 28 POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ Pan integral Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 28 Lípidos: 20 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa con fideos y jamón | | VIERNES 29 PAELLA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco Fruta- eco HC:85 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 677 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVO, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS | | | | | | | | | |

Para más información....

Los platos introducidos en el menú están sometidos continuamente a evaluaciones a través de: Test de Calidad a nivel de Cocina Central, Encuesta a nivel de Monitores y ACs, Degustaciones a nivel de Padres y pruebas a nivel de comensales. Aquellos platos con baja puntuación o perceptibles de mejora son trabajados en cuanto a receta (RECETA MEJORADA) o sustituidos por un nuevo plato (NUEVA RECETA).

MENU APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCÍA (ISE). ENTE PÚBLICO QUE ESTIPULAN LAS PAUTAS NUTRICIONALES QUE DEBE REUNIR EL MENÚ ESCOLAR. NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL YODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXCENTO 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 (SEGÚN DIRECTIVA 2007/68/CE)

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

