

LUNES 29		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
FESTIVO		SOPA DE ARROZ PANGA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL		POTAJE DE LENTEJA (pimiento y cebolla) TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN DE SALMOREJO CORDOBESES		CREMA DE ZANAHORIA - ECO HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS A LO POBRE		ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAÍZ ZANAHORIA Y QUESO PUCHERO DE GARBANZOS	
		Pan integral ZUMO-ECO HC:84 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 693		Pan blanco Fruta 4ª gama HC:88 Prot: 24 Lípidos: 19 Energía: 689		Pan integral Fruta 4ª gama HC:83 Prot: 19 Lípidos: 24 Energía: 689		Pan blanco Fruta- eco HC:90 Prot: 25 Lípidos: 21 Energía: 686	
		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X	
		RECOMENDACIONES DE CENA: Salchichas con verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con pollo		RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado azul con patatas	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 2 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 1 ZUMO Y 4 FRUTAS									
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
MACARRONES CON TOMATE TILAPIA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ		ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAÍZ ZANAHORIA Y HUEVO CASCOTE SEVILLANO		CREMA DE CALABAZA - ECO CAELLA EN SALSA CON ARROZ (zanahoria, cebolla y pimiento)		POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE TOMATE		PAELLA DE VERDURAS (guisante, zanahoria, pimiento, judía verde) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	
Pan blanco Fruta HC:85 Prot: 24 Lípidos: 19 Energía: 685		Pan integral Fruta HC:85 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 649		Pan blanco Fruta 4ª gama HC:92 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 709		Pan integral Fruta 4ª gama HC:76 Prot: 27 Lípidos: 19 Energía: 657		Pan blanco Fruta- eco HC:85 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 677	
VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X	
RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con champiñones		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado azul con crema de verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa con fideos y jamón		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									
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
SOPA DE ARROZ PALOMETA AL HORNO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CHERRY		POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY		CREMA VICHYSOISE (Crema de puerro)-ECO SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS		ESPIRALES CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES HUEVO COCIDO CON JUDÍAS VERDES CON TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAÍZ, COL, ZANAHORIA Y QUESO POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA	
Pan blanco Yogur HC:83 Prot: 26 Lípidos: 19 Energía: 717		Pan integral Fruta HC:86 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 688		Pan blanco Fruta 4ª gama HC:80 Prot: 18 Lípidos: 19 Energía: 617		Pan integral Fruta 4ª gama HC:81 Prot: 21 Lípidos: 21 Energía: 667		Pan blanco Fruta- eco HC:78 Prot: 18 Lípidos: 23 Energía: 661	
VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X	
RECOMENDACIONES DE CENA: Ensalada de pasta		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco con ensalada		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco con ensalada		RECOMENDACIONES DE CENA: Burger con queso		RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de verduras	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 MOLUSCO, 1 CARNE, 1 LÁCTEO Y 4 FRUTAS.									
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31		VIERNES 1	
CREMA HORTELANA (Zanahoria, calabaza y puerro)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS		MACARRONES NAPOLITANA TILAPIA AL HORNO EN SALSA DE CITRICOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		GAZPACHO CON HUEVO POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ARROZ ORIENTAL GAZPACHO CON HUEVO (zanahoria, guisantes y maíz) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALIÑADO		PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY	
Pan blanco Fruta HC:81 Prot: 19 Lípidos: 19 Energía: 656		Pan integral Fruta HC:82 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 667		Pan blanco Fruta 4ª gama HC:86 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 662		Pan integral Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 687		Pan blanco Fruta- eco HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694	
VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X	
RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines		RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y pollo		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado y verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa y carne de cerdo		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con patatas	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 4 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS									

Para más información....

El menú diario ofrece 1 RACION DE VERDURA, como primer plato o en forma de guarnición. El menú se compone tanto de verduras frescas como cocinadas a razón de 2 a 3 veces a la semana cada una de ellas, tal y como requiere el protocolo nutricional implantado en los comedores escolares.

MENÚ APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCÍA (ISE). 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 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)

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.

PUEDA 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



M-003

