

SEMANA 41	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	PATATAS HORNEADAS "CAJUN" (patata, pimienton y huevo) POTAJE DE LENTEJAS (zanahoria y pimienton)	CREMA DE PUERRO Y QUESO PANGA AL HORNO AL AJILLO con guisantes salteados	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria ECO, maiz y col) SALCHICHAS DE POLLO (2 unidades) HORNEADAS AL AJILLO CON ARROZ CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO COCIDO CON PISTO DE BERENJENAS	MACARRONES CON CALABACINES Y SALSA DE TOMATE MERLUZA HORNEADA AL AJILLO CON ENSALADA de lechuga y zanahoria-ECO
	PAN FRUTA HC: 102 Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 680	PAN ZUMO ECO HC: 92 Prot: 27 Lípidos: 22 Energía: 681	PAN FRUTA HC: 98 Prot: 22 Lípidos: 24 Energía: 703	PAN FRUTA HC: 89 Prot: 22 Lípidos: 23 Energía: 654	PAN FRUTA HC: 80 Prot: 21 Lípidos: 24 Energía: 620
	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA
	RECOMENDACIONES DE CENA: Pan de pita relleno con verduras y pavo	RECOMENDACIONES DE CENA: Ratoncitos de carne picada	RECOMENDACIONES DE CENA: Merluza rebozada	RECOMENDACIONES DE CENA: Patata rellena y mozzarella	RECOMENDACIONES DE CENA: Crepes de jamón york y queso
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.					
SEMANA 42	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, brotes de soja, maiz y zanahoria) PASTA CODITOS CON ATUN BLANCO Y SALSA DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienton) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA de lechuga y zanahoria ECO	GAZPACHO FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO Y PATATAS PANADERAS HORNEADAS	CREMA HORTELANA ECO (calabaza, calabacin y zanahoria) PALOMETA HORNEADA EN SALSA DE TOMATE, (cebolla y pimienton) con ARROZ BLANCO	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienton) HUEVO COCIDO CON JUDIAS VERDES RECETA MEJORADA
	PAN FRUTA HC: 81 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 631	PAN FRUTA HC: 80 Prot: 21 Lípidos: 24 Energía: 630	PAN FRUTA HC: 84 Prot: 25 Lípidos: 27 Energía: 679	PAN FRUTA HC: 99 Prot: 22 Lípidos: 22 Energía: 683	PAN FRUTA HC: 87 Prot: 23 Lípidos: 21 Energía: 625
	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X
	RECOMENDACIONES DE CENA: Lomo con patatas	RECOMENDACIONES DE CENA: Canelones con queso	RECOMENDACIONES DE CENA: Verduras y Pescado	RECOMENDACIONES DE CENA: Ensalada y Flamenquín	RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz tres delicias
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.					
SEMANA 43	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ECO PANGA AL HORNO EN SALSA VERDE con guisantes.	PUCHERO (garbanzos) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria ECO, maiz y col) HAMBURGUESA DE TERNERA HORNEADA CON ARROZ SALTEADO	POTAJE DE LENTEJAS (chorizo, cebolla y pimienton) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria ECO)	CREMA DE CALABACIN Y PUERRO ECO PASTA ESPIRAL CON ATUN BLANCO A LA CARBONARA (bechamel)
	PAN INTEGRAL YOGUR + ZUMO ECO HC: 96 Prot: 24 Lípidos: 19 Energía: 678	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 85 Prot: 24 Lípidos: 24 Energía: 660	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 98 Prot: 22 Lípidos: 24 Energía: 703	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 90 Prot: 24 Lípidos: 22 Energía: 651	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 81 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 657
	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X
	RECOMENDACIONES DE CENA: Ratoncitos de arroz con salsa de soja	RECOMENDACIONES DE CENA: Champiñones crujientes con queso	RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado y patata	RECOMENDACIONES DE CENA: Hamburguesa de pescado	RECOMENDACIONES DE CENA: Sanjacobo de pollo, jamón y queso
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.					
SEMANA 44	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate cherry, brotes de soja, maiz y zanahoria ECO) ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA DE LA ABUELA (tomate, pimienton, cebolla) con PATATA PANADERA.	CREMA DE PUERRO Y QUESO PAELLA CON GAMBAS	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienton) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga y zanahoria ECO)	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE CAELLA AL HORNO EN SALSA (guisantes y zanahoria) CON ENSALADA (lechuga y zanahoria ECO)	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienton) HUEVO COCIDO CON JUDIAS VERDES RECETA MEJORADA
	PAN YOGUR + ZUMO ECO HC: 103 Prot: 27 Lípidos: 22 Energía: 712	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 107 Prot: 26 Lípidos: 19 Energía: 703	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 88 Prot: 20 Lípidos: 26 Energía: 676	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 86 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 637	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 93 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 691
	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA X VERD. COCINADA	VERD. FRESCA VERD. COCINADA X
	RECOMENDACIONES DE CENA: Figuritas de pescado y patata	RECOMENDACIONES DE CENA: Chuletas con ensalada	RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con verduras	RECOMENDACIONES DE CENA: Pizza de espinacas	RECOMENDACIONES DE CENA: Crepes de jamón york y queso
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.					

Para más información...

¿ES VERDAD QUE EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA?

Es importante empezar el día con un aporte de nutrientes adecuado. Acostumbremos a nuestros hijos a desayunar antes de salir de casa y que lo hagan sentados a la mesa y de forma tranquila.

MENU APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCIA (ISE). ENTE PUBLICO 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. 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, APTO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (SEGÚN DIRECTIVA 2007/68/CE)

Menú planificado por Mercedes Gassó del Río, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Especialista en Patologías Alimentarias
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

