

SEMANA 37	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimiento) HUEVO COCIDO CON PISTO DE BERENJENAS PAN HC: 83 FRUTA Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 600 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz tres delicias	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria) PASTA TUBURON CON ATUN (blanco) Y SALSA DE TOMATE PAN HC: 81 FRUTA Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 631 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Filete ruso con pure de patatas	INICIO POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimiento) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN HC: 83 FRUTA Prot: 22 Lípidos: 24 Energía: 647 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pan de pita relleno con verduras y queso	GAZPACHO SALCHICHAS DE POLLO AL AJILLO (2 unidades) CON PATATAS PANADERAS HORNEADAS - NUEVO PLATO PAN HC: 80 FRUTA Prot: 25 Lípidos: 28 Energía: 644 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Verduras y Pescado	CREMA HORTELANA (calabaza, calabacin y zanahoria) MERLUZA HORNEADA EN SALSA (tomate, cebolla y pimiento) CON ARROZ BLANCO SALTEADO PAN HC: 99 FRUTA Prot: 22 Lípidos: 22 Energía: 683 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Ensalada y Flamenquín
TOTAL DE RACIONES: 1 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 1 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 0 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.					
SEMANA 38	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria- ECO,maiz y col) HAMBURGUESA DE TERNERA (80%) HORNEADA CON ARROZ BLANCO SALTEADO PAN INTEGRAL HC: 98 FRUTA Prot: 22 Lípidos: 24 Energía: 703 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado y patata	PUCHERO (garbanzos) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL HC: 85 FRUTA Prot: 24 Lípidos: 24 Energía: 660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Canelones de queso	MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PANGA AL HORNO EN SALSA VERDE (guisantes) PAN INTEGRAL HC: 83 ZUMO ECO Prot: 20 Lípidos: 20 Energía: 625 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con tomate	POTAJE DE LENTEJAS (chorizo, cebolla y pimiento) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN INTEGRAL HC: 90 FRUTA Prot: 24 Lípidos: 21 Energía: 643 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Hamburguesa de pescado	CREMA DE CALABACIN Y PUERROS PASTA ESPIRAL CON ATUN A LA CARBONARA (bechamel) PAN INTEGRAL HC: 81 FRUTA Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 657 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo y ensalada
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.					
SEMANA 39	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate cherry, brotes de soja, maíz y zanahoria-ECO) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS PANADERAS-NUEVA RECETA PAN HC: 99 YOGUR + ZUMO ECO Prot: 23 Lípidos: 24 Energía: 695 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Figuritas de pescado y patata	CREMA DE PUERRO Y QUESO PAELLA CON GAMBAS PAN HC: 107 FRUTA Prot: 26 Lípidos: 19 Energía: 703 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Chuletas con ensalada	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimiento) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN HC: 88 FRUTA Prot: 20 Lípidos: 26 Energía: 676 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con veduras	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE CAELLA AL HORNO EN SALSA (guisante y zanahoria-ECO) PAN HC: 86 FRUTA Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 637 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pizza de espinacas	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimiento) HUEVO COCIDO CON JUDIAS VERDES - RECETA MEJORADA PAN HC: 93 FRUTA Prot: 26 Lípidos: 24 Energía: 691 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X 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 MARISCO-MOLUSCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.					
SEMANA 40	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	CREMA DE ZANAHORIAS Y PATATA-ECO PANGA AL HORNO EN SALSA VERDE (guisantes) PAN INTEGRAL HC: 96 YOGUR + ZUMO ECO Prot: 24 Lípidos: 24 Energía: 655 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Fiambre de pavo relleno con mahonesa	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria-ECO,maiz y col) COCIDO EXTREMENO (judias verdes, patata, carne de cerdo y morcilla) PAN INTEGRAL HC: 86 FRUTA Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 593 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines	CREMA DE CALABACIN-ECO ARROZ CON ATUN (blanco) Y SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL HC: 91 FRUTA Prot: 25 Lípidos: 24 Energía: 670 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Mini-salchichas con ensalada	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimiento) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO) PAN INTEGRAL HC: 86 FRUTA Prot: 20 Lípidos: 23 Energía: 643 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Croquetas de bacalao con tomate	PASTA CORTITOS A LA CARBONARA (bechamel) ALBONDIGAS DE CERDO (80%) EN SALSA DE LA ABUELA (tomate, zanahoria y guisante) PAN INTEGRAL HC: 94 FRUTA Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 691 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado al horno con ensalada
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.					

Para más información....

Se considera **DIETA EQUILIBRADA** aquella que contiene las cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. El menú escolar cumple las características de una dieta equilibrada para la edad infantil.

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, APIO, 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.

PUEDO 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

