

SEMANA 0	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
							MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan integral Fruta HC:82 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Verduras y Pescado		POTAJE DE LENTEJAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA PATATA CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA) Pan Blanco Fruta HC:82 Prot: 23 Lípidos: 22 Energía: 692 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Ensalada y Flamenquín	
	TOTAL DE RACIONES: 1 LEGUMBRES, 2 HIDRATOS, 1 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 0 PESCADO, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.									

SEMANA 1	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA SALMON AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan Blanco ZUMO ECO HC:82 Prot: 26 Lípidos: 21 Energía: 663 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: carne y verdura		ENSALADA de lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz, zanahoria y queso COCIDO EXTREMENO CON JUDIAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA Pan integral Fruta HC:81 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Canelones de queso		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS Pan Blanco Fruta HC:93 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 685 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: huevo y verduras		POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO SALCHICHAS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan integral Fruta HC:81 Prot: 27 Lípidos: 25 Energía: 709 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con patatas		ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan Blanco Fruta HC:82 Prot: 21 Lípidos: 20 Energía: 662 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: hamburguesa de pescado	
	TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE, 1 YOGUR Y 4 FRUTAS									

SEMANA 2	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
	ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate cherry, huevo, zanahoria y maíz) POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO Pan Blanco Fruta HC:84 Prot: 20 Lípidos: 20 Energía: 687 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Figuritas de pescado y ensalada		CREMA DE CALABACIN Y PATATA MERLUZA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ Pan integral Fruta HC:79 Prot: 24 Lípidos: 25 Energía: 684 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Chuletas con ensalada		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan Blanco Fruta HC:83 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 713 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Chuletas con verduras		MACARRONES CON TOMATE Y CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSA DE LA ABUELA (PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) Pan integral Fruta HC:86 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 707 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pizza de espinacas		CREMA HORTELANA (Calabacín, calabaza y zanahoria) PANGA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO Pan Blanco Fruta HC:78 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 649 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crepes de jamón york y queso	
	TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS									

SEMANA 3	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	1	VIERNES	2
	CODITOS BECHAMEL CON CHAMPIÑONES LOMO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan Blanco YOGUR HC:81 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 698 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con verduras		POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan integral Fruta cuarta gama HC:79 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 687 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Mini-salchichas con ensalada		CREMA DE PUERRO Y QUESO CAELLA A LA ROTENA (tomate, cebolla y pimiento) CON ARROZALTEADO Pan Blanco Fruta cuarta gama HC:85 Prot: 27 Lípidos: 20 Energía: 698 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines		ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate cherry, huevo, zanahoria y maíz) GUISO DE PATATAS CON CARNE DE CERDO Pan integral Fruta cuarta gama HC:81 Prot: 18 Lípidos: 21 Energía: 652 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Croquetas de bacalao con tomate		PUCHERO DE GARBANZOS MARUJITO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan Blanco Fruta cuarta gama HC:84 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: carne con patatas	
	TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 YOGUR 4 FRUTAS									

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, 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.

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

