

SEMANA 41	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	CREMA DE CALABAZA- ECO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan Blanco Fruta HC:84 Prot: 17 Lípidos: 25 Energía: 673 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: pollo con ensalada	ENSALADA de lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz, zanahoria y queso POTAJE DE LENTEJAS Pan integral Fruta 4º GAMA HC:83 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: tortilla de espinacas	ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA Y PEPINO Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:83 Prot: 19 Lípidos: 20 Energía: 659 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado al horno con verduras	ESPIRALES AL AJO ACEITE MERLUZA EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan integral Fruta 4º GAMA HC:81 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 652 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: carne con ensalada	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO CON JUDIAS VERDES SALTEADAS Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:81 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: lasaña de verduras
TOTAL DE RACIONES: 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS					
SEMANA 42	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	FESTIVO	POTAJE DE LENTEJAS HUEVO COCIDO CON PISTO DE BERENJENA Pan integral Fruta 4º GAMA HC:85 Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 698 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con ensalada	PAELLA DE VERDURAS (guisante, cebolla, pimiento, zanahoria) SALCHICHAS AL AJILLO CON ENSALADA de lechuga y zanahoria Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:89 Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ COL, ZANAHORIA Y QUESO PUCHERO DE GARBANZOS Pan integral Fruta 4º GAMA HC:82 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 664 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Canelones con queso	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:86 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 706 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con verduras
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 4 FRUTAS					
SEMANA 43	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	CREMA VICHYSOISSE-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSAS CON PATATAS PANADERAS Pan Blanco ZUMO ECO HC:80 Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 646 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con ensalada	ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ. Pan integral Fruta 4º GAMA HC:94 Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 699 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con crema de verduras	POTAJE DE ALUBIAS con cebolla y pimiento TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA de lechuga y col Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:83 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 684 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa con fideos	CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPINONES PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA CON ENSALADA de lechuga, zanahoria y cherry Pan integral Fruta 4º GAMA HC:81 Prot: 26 Lípidos: 21 Energía: 682 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla francesa con ensalada	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ COL, ZANAHORIA Y HUEVO LENTEJAS CON CHORIZO Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:84 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 683 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Chuletas de cerdo con patatas
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 1 LÁCTEO 4 FRUTAS Y 1 ZUMO					
SEMANA 44	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	CREMA DE ZANAHORIA -ECO SALMON EN ACEITE DE OLIVA CON ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y TOMATE Pan Blanco Fruta HC:82 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 684 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ COL, ZANAHORIA Y QUESO COCIDO EXTREMENO con judias verdes, patata, carne de cerdo y morcilla Pan integral Fruta 4º GAMA HC:80 Prot: 25 Lípidos: 22 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Salchichas de pavo con patatas	ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE BACALAO AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHORIAS Y GUISANTES Pan Blanco Pan integral Fruta 4º GAMA HC:93 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 685 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de champiñones con ensalada	POTAJE DE ALUBIAS con cebolla y pimiento TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan integral Fruta 4º GAMA HC:80 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 680 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con arroz	ESPIRALES AL AJO ACEITE SALCHICHAS AL AJILLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan Blanco Fruta 4º GAMA HC:82 Prot: 21 Lípidos: 25 Energía: 675 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con crema de verduras
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 4 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 PESCADO BLANCO, 5 CARNE Y 5 FRUTAS					

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.

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)

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

