

## LUNES



VACACIONES

9 Crema de zanahoria

Hamburguesa al horno en salsa con patatas

Yogur

Hidra. car.: 82g Proteínas:27g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

16 Lentejas con verduras

Caballa con tomate natural

Natillas

Hidra. car.: 89g Proteínas:45g  
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

23 Crema de puerro

Magro de cerdo estofado con patatas

Yogur

Hidra. car.: 68g Proteínas:49g  
Grasas: 22g - Kcalorías: 656

30 Sopa de pescado

Tortilla de patata y calabacín con ensalada del tiempo

Actimel

Hidra. car.: 81g Proteínas:25g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

## MARTES



VACACIONES

10 Judías pintas con verduras

Tortilla de patata y queso con ensalada de colores

Fruta fresca

Hidra. car.: 109g Proteínas:27g  
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

17 Espaguetis gratinados

Tortilla de patata con ensalada del tiempo

Fruta fresca

Hidra. car.: 121g Proteínas:22g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

24 Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta fresca

Hidra. car.: 111g Proteínas:31g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

## MIÉRCOLES



VACACIONES

11 Patatas con magro

Merluza romana con ensalada verde

Fruta fresca

Hidra. car.: 96g Proteínas:27g  
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

18 Menestra de verduras

Lacón al horno con patata cocida

Fruta fresca

Hidra. car.: 81g Proteínas:26g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

25 Arroz a la cubana

Meluzza rebozada con ensalada verde

Fruta fresca

Hidra. car.: 109g Proteínas:25g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 737

## JUEVES



VACACIONES

12 Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta fresca

Hidra. car.: 111g Proteínas:31g  
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

19 Alubias blancas estofadas

Pollo asado a la cazadora

Fruta fresca

Hidra. car.: 82g Proteínas:36g  
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

26 Marmitako vasco

Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca

Hidra. car.: 107g Proteínas:24g  
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

## VIERNES



VACACIONES

13 Arroz con pollo

Atún al horno con tomate y verduras

Fruta fresca

Hidra. car.: 106g Proteínas:51g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 833

20 Arroz a la milanesa

Fritura variada de pescado con ensalada de colores

Fruta fresca

Hidra. car.: 126g Proteínas:23g  
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

27 Judías pintas estofadas

Salmón a la naranja con arroz

Fruta fresca

Hidra. car.: 121g Proteínas:47g  
Grasas: 26g - Kcalorías: 879



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Holidays
- 2 **M** - Holidays
- 3 **X** - Holidays
- 4 **J** - Holidays
- 5 **V** - Holidays
- 
- 9 **L** - Carrot Cream - Hamburger in sause con potatoes- Yogurt
- 10 **M** - Pinto bean with vegetables- Boiled potatoes omelette and cheese with colour salad - Fruit
- 11 **X** -Stew potatoes with pork - Hake in batter with green salad - Fruit
- 12 **J** - Soup and full cook - Fruit
- 13 **V** - Rice with chicken - Grilled tuna with vegetables - Custard
- 
- 16 **L** - Lentils with vegetables - Blue fish with natural tomato - Custard
- 17 **M** - Gratinated spagueti- Sausage with potato omelette with salad of time- Fruit
- 18 **X** - Vegetable stew - Ham roast with potatoes - Fruit
- 19 **J** - White bean with vegetables - Roast chicken - Fruit
- 20 **V** - Milanese rice - Varied fish friying with lettuce and tomato salad - Fruit
- 
- 23 **L** - Leek cream- Pork ragout with vegetables - Yogurt
- 24 **M** - Soup and full cook - Fruit
- 25 **X** -White rice with tomato sauce- Hake in batter with letucce salad- Fruit
- 26 **J** - Tuna potato stew - Eggs with bechamel and lettuce and tomato salad - Fruit
- 27 **V** - Pinto bean stew- Orange salmon with rice - Fruit
- 
- 30 **L** -Fish soup - Potato omelette with zucchini - and season salad - Liquid yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

### BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



## MENÚS IN SITU



Septiembre 2019