

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (Del 9 al 13)</b>	Macarrones con queso y tomate casero <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:777.6          Prot:28.34 H.C.:103.12          Lípi:27.9	Lentejas guisadas con verduras (calabacín, cebolla y dados de patata) <b>Contiene: Legumbres.</b> Filete de merluza al ajillo con lechuga y mayonesa. <b>Contiene: Pescado, huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal: 793.11          Prot:39.81 H.C.: 94.86          Lípi:28.27	Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, cebolla y tomate) Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:781.34          Prot:23.26 H.C.:107.05          Lípi:28.9	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen extra. Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:735.14          Prot:29.8 H.C.:91.76          Lípi:27.6	Garbanzos con arroz. <b>Contiene: Legumbres.</b> Palometa a la vizcaína (cebolla y tomate natural) <b>Contiene: Pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche.</b> Kcal:790.1          Prot:36 H.C.:90.45          Lípi:31.59
<b>2ª SEMANA (Del 16 al 20)</b>	Arroz blanco con tomate casero Pavo en salsa con menestra especial (judías verdes, guisantes, alcachofas, champiñones, coliflor, espárragos y zanahoria) <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:761.8          Prot:38.14 H.C.:101.7          Lípi:22.5	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres.</b> Bacalao empanado al horno con ensalada de lechuga y pepino. <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:793.46          Prot:27.74 H.C.:102.63          Lípi:30.2	Crema de verduras con patata, puerro, zanahoria, judías verdes y aceite de oliva virgen extra Burger meat de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:745.24          Prot:36.4 H.C.:90.72          Lípi:26.3	Espaguetis a la boloñesa. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> Marrajo en salsa marinera (ajo, pimiento, cebolla y pimentón) <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:784.7          Prot:38.7 H.C.:103.82          Lípi:23.82	Lentejas estofadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres.</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche.</b> Kcal:790.59          Prot:26.6 H.C.:100.16          Lípi:30.6
<b>3ª SEMANA (Del 23 al 27)</b>	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra. Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:719.13          Prot:32.16 H.C.:100.35          Lípi:47.3	Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate) <b>Contiene: Legumbres.</b> Boquerones en Tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:797.32          Prot:39.9 H.C.:105.4          Lípi:24	Paella de puntillas de calamar con pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos.</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:766.6          Prot:20.1 H.C.:106.9          Lípi:28.7	Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> Aguja de cerdo con pisto (tomate, cebolla y pimientos) Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:764.18          Prot:63.97 H.C.:98.51          Lípi:28.8	Garbanzos guisados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres.</b> Merluza en salsa verde con guisantes. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche.</b> Kcal:789.39          Prot:34.93 H.C.:103.67          Lípi:26.1
<b>4ª SEMANA (Día 30)</b>	Arroz blanco con tomate casero. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino. <b>Contiene: Huevo, pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b> Kcal:755.59          Prot:19.32 H.C.:117.7          Lípi:23.03				

La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.      TFNO COCINA CENTRAL: 967160007      TFNO OFICINA: 967160138

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2019

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 9 AL 13)</b>	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes) Filete de pollo a la plancha con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Tilapia a la plancha con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Burguer meat de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Ensalada de tomate, pepino y cebolla. Revuelto de gambas y jamón. Fruta y pan.
<b>2ª SEMANA (DEL 16 AL 20)</b>	Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con tomate natural. Fruta y pan.	Mojete manchego con aceitunas y huevo cocido. Lomo de cerdo con ensalada. Yogur y pan.	Sopa de fideos. Merluza al horno con ensalada. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Salchichas de pollo con lechuga y maíz. Yogur y pan.	Arroz tres delicias. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.
<b>3ª SEMANA (DEL 23 AL 27)</b>	Sopa de pescado con arroz. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa y aceitunas) Rollitos de york con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Salteado de calabacín con cebolla. Burguer meat de ternera con lechuga y kétchup. Fruta y pan.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes) Lenguado con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Patatas y pimientos horneados. Huevos revueltos. Fruta y pan.
<b>4ª SEMANA (DÍA 30)</b>	Puré de zanahoria. Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.				

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.