

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
Meluza 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 spaguetti- 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.



IES ÁNGEL CORELLA

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: acorella Contraseña: rlydct



Septiembre 2019