

MENÚ BASAL JUNTA DE ANDALUCÍA. CURSO 2016-2017

12-sep 13-sep 14-sep 15-sep 16-sep

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Paella de verduras (arroz, guisantes, judías verdes, alcachofa)  Tortilla francesa  Tomate natural Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de calabaza (calabaza, zanahoria, patata)  Bacalao con tomate (pescado y salsa de tomate)  Judías verdes al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: de lechuga y maíz  Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada de pollo y ternera, salsa de tomate)  Agua, pan y yogur	Crema ecológica de verduras (Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)  Jamoncitos de pollo al horno (carne, cebolla, especias)  Arroz pilaf Agua, pan y fruta IV gama	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)  Tortilla de patatas con cebolla  Ensalada de lechuga Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 651 14.58 22.30 98.17	E P L HC 612 24.11 23.71 74.54	E P L HC 652 22.75 22.12 88.32	E P L HC 582 25.89 18.34 78.72	E P L HC 626 20.11 27.42 77.26
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

19-sep 20-sep 21-sep 22-sep 23-sep

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Garbanzos con arroz (legumbre, arroz, zanahoria)  Merluza riojana (pescado, pimiento rojo y cebolla)  Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Coditos con verduras (pasta, calabacín, champiñón, zanahoria)  Tortilla de patatas con espinacas  Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta IV gama	Ensalada: lechuga, tomate y huevo duro  Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)  Agua, pan y yogur	Arroz con tomate (arroz y salsa de tomate)  Salmón en filetes empanados  Ensalada 4 estaciones Agua, pan y pieza de fruta	Crema ecológica de calabacín (calabacín, cebolla, puerro)  Hamburguesa de vacuno al horno  Patatas al vapor Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 623 23.53 20.58 88.26	E P L HC 661 16.70 26.06 90.72	E P L HC 609 25.13 22.75 77.43	E P L HC 705 18.81 16.78 121.53	E P L HC 613 23.32 22.85 65.23
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

26-sep 27-sep 28-sep 29-sep 30-sep

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)  Tortilla francesa  Tomate natural Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de champiñones (champiñón, cebolla, puerro)  Lomo de cerdo adobado  Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz  Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)  Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de zanahorias (zanahoria y patata)  Abadejo en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla)  Menestra salteada Agua, pan y pieza de fruta	Espaguetis con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)  Tortilla de patatas con calabacín  Ensalada de lechuga Agua, pan integral y fruta IV gama
Valoración Nutricional	E P L HC 615 20.22 23.81 78.93	E P L HC 601 23.25 24.16 71.15	E P L HC 598 18.39 22.98 81.22	E P L HC 596 26.65 27.56 59.00	E P L HC 685 20.12 21.47 107.22
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA

03-oct 04-oct 05-oct 06-oct 07-oct

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Crema ecológica hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro, cebolla)  Albóndigas con tomate (carne de pollo y salsa de tomate)  Patatas al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria)  Atún encebollado (taquitos de pescado, tomate, cebolla)  Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, tomate y maíz  Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo)  Agua, pan y yogur	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)  Tortilla francesa  Ensalada 4 estaciones Agua, pan y fruta IV gama	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido)  Tilapia al horno (pescado, ajo, perejil)  Brócoli al vapor Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 656 21.45 24.88 91.90	E P L HC 593 28.28 24.83 65.01	E P L HC 706 19.72 21.94 104.07	E P L HC 585 18.49 20.10 83.48	E P L HC 694 29.69 21.20 100.83
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta, ya sea en IV gama o en piezas habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar.

PUEDEN HABER ALGÚN CAMBIO EN SEMANAS CON DÍAS FESTIVOS