

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)
 Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
 Fruta fresca

11 Macarrones con champiñón (pasta, tomate y champiñón)
 Huevos con bechamel y ensalada verde
 Fruta fresca

18 Judías verdes guisadas con jamón cocido
 Ragout de pavo estofado con patatas
 Fruta fresca

25
 VACACIONES

MARTES

"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"

5 Espaguetis con tomate
 Bacalao rebozado con lechuga y tomate
 Fruta y lácteo

12 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
 Merluza al ajillo con ensalada del tiempo
 Fruta y lácteo

19 Lentejas castellanas (verduras, chorizo y jamón)
 Emperador al horno con ensalada de colores
 Fruta y lácteo

26
 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2018
Primaria y Secundaria

6 Gazpacho andaluz
 Pollo asado con patatas
 Fruta fresca

13 Guisantes con jamón
 Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

20 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso y verduras)
 Tortilla de patata con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

27
 VACACIONES

JUEVES

7 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso y verduras)
 Redondo de ternera en salsa con verduras
 Fruta fresca

14 Ensaladilla Rusa (patata, huevo, pimiento, aceitunas, zanahoria y mayonesa)
 Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
 Fruta fresca

21 Arroz con pollo (arroz, pollo y verduritas)
 Albóndigas (burger meat) al horno en salsa con verduras
 Fruta fresca

28
 VACACIONES

VIERNES

1 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)
 Tortilla de patata con ensalada de verde
 Fruta y lácteo

8
 FIESTA

15 Vichyssoise (crema de puerros y patata)
 Hamburguesa (burger meat) al horno en salsa jardinera (verduras)
 Fruta y lácteo

22 COMIDA DE FIESTA
 Entremeses variados
 Pizza casera con ensalada verde
 Fruta, Helado y Refresco

29
 VACACIONES

Hydra. car.: 53% -
 Proteínas: 17%
 Grasas: 30% -
 Kcalorías: 648

Hydra. car.: 12% -
 Proteínas: 17%
 Grasas: 31% -
 Kcalorías: 655

Hydra. car.: 53% -
 Proteínas: 15%
 Grasas: 32% -
 Kcalorías: 667

Hydra. car.: 52% -
 Proteínas: 15%
 Grasas: 33% -
 Kcalorías: 723

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Rice three delicacies - Potato omelet with green salad - Fruit and dairy
-
- 4 **L** - Pumpkin cream - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 5 **M** - Spaghetti with tomato - Battered cod with lettuce and tomato - Fruit and dairy
- 6 **X** - Andalusian gazpacho - Roasted Chicken with Potatoes - Fresh fruit
- 7 **J** - Rice salad - Round beef in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 8 **V** - PARTY
-
- 11 **L** - Macaroni with mushrooms - Eggs with béchamel and green salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Milanese rice - Garlic hake with seasonal salad - Fruit and dairy
- 13 **X** - Peas with ham - Baked pork loin with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **J** - Olivier salad - Roasted chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 15 **V** - Vichyssoise - Baked hamburger in gardener sauce - Fruit and dairy
-
- 18 **L** - Stewed green beans with boiled ham - Stewed turkey ragout with potatoes - Fresh fruit
- 19 **M** - Homemade lentils - Baked swordfish with colors salad - Fruit and dairy
- 20 **X** - Pasta salad - Potato omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Chicken rice - Baked meatballs in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 22 **V** - **PARTY MEAL** - Cold starters - Homemade pizza with chips - Fruit, Ice-cream and sodas
-
- 25 **L** - Holidays
- 26 **M** - Holidays
- 27 **X** - Holidays
- 28 **J** - Holidays
- 29 **V** - Holidays

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

CON 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.

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

LA COMIDA ES ELABORADA EN LAS PROPIAS INSTALACIONES DEL CENTRO, DE UNA FORMA TOTALMENTE CASERA.

"LOS LÁCTEOS SERVIDOS SON YOGUR, ACTIMEL, HELADOS, PROFITEROLES Y POSTRES LÁCTEOS CASEROS (NATILLAS, ARROZ CON LECHE Y FLAN)."

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.

