

## MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Holidays
- 3 **M** - White rice with tomato - Breaded cod with colors salad - Fruit and dairy
- 4 **X** - Chicken soup - Grilled pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 5 **J** - Greens beans with potatoes - Stewed chicken Rioja - Fresh fruit
- 6 **V** - Stewed lentils - Baked meatballs in spring sauce - Fruit and dairy
- 
- 9 **L** - Vegetables cram - Breaded chicken with tomato slices - Fresh fruit
- 10 **M** - Macaroni au gratin - Baked hake in sauce with zucchini- Fruit and dairy
- 11 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 12 **J** - Chicken paella - Veal round in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 13 **V** - Stewed white beans - Potato omelet with chorizo and green salad - Fruit and dairy
- 
- 16 **L** - Carbonara spaghetti - Stewed lean pork with tomato and potatoes - Fresh fruit
- 17 **M** - Rice with vegetables - Baked salmon with tomato slices - Fruit and dairy
- 18 **X** - Piccadilly soup - Roast chicken with green salad - Fresh fruit
- 19 **J** - Lentils with vegetables and chorizo - Potato and ham omelet with colors salad - Fresh fruit
- 20 **V** - Pureed carrots - Baked hamburger in gardened sauce - Fruit and dairy
- 
- 23 **L** - Pasta with mushrooms - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
- 24 **M** - Milanese rice - Garlic swordfish with green salad - Fruit and dairy
- 25 **X** - Zucchini cream - Homemade ham and cheese pizza - Fresh fruit
- 26 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **V** - Stewed potatoes with chorizo Milanese rice - Curry chicken with potatoes - Fruit and dairy
- 
- 30 **L** - Holiday

## 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.

EN EL COMEDOR TENEMOS IMPLANTADO UN SISTEMA DE TRAZABILIDAD, CUYO OBJETIVO DE SEGURIDAD ES GARANTIZAR MEDIANTE UN SISTEMA DE GESTIÓN DOCUMENTAL LA HISTORIA DE UN PRODUCTO TERMINADO Y LOCALIZAR LOS PRODUCTOS DE LA EMPRESA DE FORMA ÁGIL, RÁPIDA, EFICAZ Y SIN ERRORES.

### 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.



**Abril 2018**

Menú Escolar



**LUNES**

2

VACACIONES

9 Crema de verduras (patata y verduras variadas)  
Pollo empanado con rodajas de tomate  
Fruta fresca

16 Espaguetis a la carbonara  
Magro de cerdo guisado con tomate y patata  
Fruta fresca

23 Caracolillos con champiñones (pasta, tomate y champiñón)  
Huevos con bechamel y ensalada de colores  
Fruta fresca

30 FESTIVO

**MARTES**

3 Arroz blanco con tomate

Bacalao rebozado con ensalada de colores

Fruta y lácteo

10 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)

Merluza al horno en salsa con calabacín

Fruta y lácteo

17 Arroz con verduras  
Salmon al Horno con rodaja de tomate  
Fruta y lácteo

24 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)  
Emperador al ajillo con ensalada verde  
Fruta y lácteo

**MIÉRCOLES**

4 Sopa de ave (fideos, verduras y pollo)

Cinta de lomo a la plancha con patata cocida

Fruta fresca

11 Sopa de cocido (fideos y caldo)  
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)  
Fruta fresca

18 Sopa de picadillo  
Pollo asado con ensalada verde  
Fruta fresca

25 Crema de calabacín (patatas, puerro y calabacín)  
Pizza casera de jamón y queso  
Fruta fresca

**ABRIL  
2018**  
Primaria y Secundaria

**JUEVES**

5 Judías verdes con patata

Pollo guisado a la Riojana (tomate, pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12 Paella de pollo (arroz, verduras y carne de pollo)  
Redondo de ternera en salsa con verduras  
Fruta fresca

19 Lentejas con verduras y chorizo  
Tortilla de patata con jamón y ensalada de colores  
Fruta fresca

26 Sopa de cocido (fideos y caldo)  
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)  
Fruta fresca

*"Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"*

**VIERNES**

6 Lentejas estofadas (lentejas y verduras)

Albóndigas al horno en salsa primaveral (verdura y guisantes)

Fruta y lácteo

13 Pochas estofadas (judías blancas y verduras)  
Tortilla de patata con chorizo y ensalada verde  
Fruta y lácteo

20 Puré de zanahoria (patata, puerro y zanahoria)  
Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)  
Fruta y lácteo

27 Guiso de patatas con verduras y chorizo  
Pollo al curry con patatas  
Fruta y lácteo

**COCINAS  
CENTRALES**

Hidra. car.: 62%  
Proteínas: 15%  
Grasas: 33%  
Kcalorías: 692

Hidra. car.: 51%  
Proteínas: 17%  
Grasas: 32%  
Kcalorías: 645

Hidra. car.: 53%  
Proteínas: 17%  
Grasas: 30%  
Kcalorías: 661

Hidra. car.: 53%  
Proteínas: 15%  
Grasas: 32%  
Kcalorías: 659