

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Vegetables paella - Baked meatballs in spring sauce - Fruit and dairy
- 2 **V** - PARTY

- 5 **L** - Pureed vegetables - Stewed turkey ragout with potatoes - Fresh fruit
- 6 **M** - Pasta salad - Baked hamburger in gardener sauce - Fruit, Ice-cream and soda
- 7 **X** - Vinaigrette chickpeas - Turkey sausages in tomato sauce - Fresh fruit
- 8 **J** - Rice with tomato - Veal round in sauce - Fresh fruit
- 9 **V** - *Salmorejo* (purée consisting of tomato, bread, oil, garlic) - Chicken scallop with colors salad - Fruit and dairy

- 12 **L** - Vichyssoise - Galician Lacon - Fresh fruit
- 13 **M** - Spring macaroni - Garlic swordfish with seasonal salad - Fruit and dairy
- 14 **X** - Milanese rice - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 15 **J** - White beans vinaigrette - Homemade pizza with lettuce - Fresh fruit
- 16 **V** - Country salad - Eggs with béchamel and green salad - Fruit and dairy

- 19 **L** - Homemade lentils - Pork filet with potatoes - Fresh fruit
- 20 **M** - Spaghetti with mushrooms - Breaded hake with colors salad - Fruit and dairy
- 21 **X** - Sautéed green beans - Chicken nuggets with potatoes - Fresh fruit
- 22 **J** - Mixed salad - Homemade ham cordon bleu with chips potatoes and mixed appetizers - Fruit, Ice-cream and soda
- 23 **V** - Holidays

- 26 **L** - Holidays
- 27 **M** - Holidays
- 28 **X** - Holidays
- 29 **J** - Holidays
- 30 **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.

COCINAS CENTRALES, S.A. DA SERVICIO A TODOS LOS MENÚS DE ALERGIAS E INTOLERANCIAS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN EL COMEDOR ESCOLAR, TRABAJANDO DE ACUERDO A UN PROTOCOLO ESPECÍFICO QUE CONTEMPLA TODO EL PROCESO DE FORMA COMPLETA, GARANTIZANDO UN SERVICIO SEGURO PARA TODOS LOS COMENSALES.

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.



Junio 2017

Menú Escolar

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Vichyssoise (crema de puerro)
Lacón a la gallega (patata)
Fruta fresca

19 Lentejas caseras
Filete de lomo con patatas
Fruta fresca

26 VACACIONES

MARTES

"Realiza las comidas en familia siempre que sea posible"

6 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta, Helado y Refresco

13 Macarrones primavera (tomate y verduras)
Emperador al ajillo con ensalada del tiempo
Fruta y lácteo

20 Espaguetis con champiñón
Merluza a la romana con ensalada de colores
Fruta y lácteo

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

JUNIO 2017
Primaria y Secundaria

7 Garbanzos a la vinagreta
Salchichas de pavo con salsa de tomate
Fruta fresca

14 Arroz a la milanesa
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

21 Judías verdes rehogadas
Nuggets de pollo con patatas
Fruta fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Paella de verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta y lácteo

8 Arroz con tomate
Redondo de ternera en salsa
Fruta fresca

15 Judías blancas a la vinagreta (verduras y huevo)
Pizza casera con lechuga
Fruta fresca

22 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, huevo, aceitunas y espárragos)
San Jacobos caseros con patatas chis y entremeses variados
Fruta, Helado y Refresco

29 VACACIONES

VIERNES

2 FIESTA

9 Salmorejo
Escalope de pollo con ensalada de colores
Fruta y lácteo

16 Ensalada campera
Huevos con bechamel y ensalada verde
Fruta y lácteo

23 VACACIONES

30 VACACIONES

Hidra. car.: 52% -
Proteínas: 16% -
Grasas: 32% -
Kcalorías: 680

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 17% -
Grasas: 31% -
Kcalorías: 692

Hidra. car.: 53% -
Proteínas: 16% -
Grasas: 32% -
Kcalorías: 652

Hidra. car.: 52% -
Proteínas: 16% -
Grasas: 31% -
Kcalorías: 704