MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS

ENERO-FEBRERO 2019. BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
Macarrones con champiñones y york	Garbanzos con espinacas y huevo	Arroz a la milanesa	Crema parmentier	Fideuà
Merluza en salsa vizcaina	Jamoncitos de pollo a la miel con patatas	Tortilla de patatas	Albóndigas a la jardinera	Calamares y croquetas de bacalao
Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
Kcal 791,8 HC 539,97 Prot 43,51 Lip 28,7	Kcal 780,6 HC 89,19 Prot 39,96 Lip 29,1	Kcal 812,4 HC 103,44 Prot 25,89 Lip 32,8	Kcal 852,5 HC 97,06 Prot 26,32 Lip 39,9	Kcal 983,7 HC 102,99 Prot 45,24 Lip 43,4
CENA: Verduras, ave y fruta / lácteo	CENA: Crema, pescado y fruta / lácteo	CENA: Sopa, cerdo y fruta / lácteo	CENA: Verduras, pescado y fruta / lácteo	CENA: Crema, ternera y fruta / lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
Paella Valenciana	Lentejas de la huerta	Patatas guisadas con chorizo y verduras	Tallarines con salsa de tomate y atún	Sopa de cocido
Entremeses	Hamburguesas encebolladas	Rodaja de merluza rebozada casera	Tortilla de calabacín	Jamoncitos de pollo con dados de verdura
Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
Kcal 866,3 HC 88,17 Prot 42,96 Lip 38,4	Kcal 805,0 HC 75,3 Prot 30,99 Lip 42,3	Kcal 820,2 HC 79,58 Prot 43,6 Lip 36,4	Kcal 822,4 HC 93,56 Prot 33,95 Lip 34,7	Kcal 684,4 HC 73,58 Prot 40,48 Lip 24,1
CENA: Verduras, pescado y fruta / lácteo	CENA: Crema, ave y fruta / lácteo	CENA: Sopa, huevo y fruta / lácteo	CENA: Verduras, ternera y fruta / lácteo	CENA: Crema, pescado y fruta / lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
Arroz a banda	Lentejas estofadas	Caracolas a la carbonara	Crema de zanahoria y quesito	Arroz a la cubana
Rollitos de verduras	Merluza en salsa mery con calabacín salteado	Tortilla de patatas	Jamoncitos de pollo en salsa cazadora	Lomo en salsa española con champiñones salteados
Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
Kcal 794,1 HC 91,68 Prot 20,52 Lip 38,4	Kcal 794,8 HC 97,02 Prot 55,67 Lip 30,5	Kcal 821,8 HC 97,45 Prot 29,41 Lip 34,0	Kcal 748,4 HC 74,84 Prot 36,81 Lip 32,5	Kcal 955,7 HC 99,9 Prot 42,87 Lip 42,1
CENA: Verduras, ave y fruta / lácteo	CENA: Crema, cerdo y fruta / lácteo	CENA: Verduras, ternera y fruta / lácteo	CENA: Sopa, pescado y fruta / lácteo	CENA: Verduras, huevo y fruta / lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
Crema de verduras de temporada	Lacitos gratinados	Sopa de cocido con pasta	Arroz al horno	Alubias de la abuela
Longanizas con tempura de calabacín	Caella en salsa verde con guisantes	Jamoncitos de pollo con salsa de tomate, albahaca y verduras	Rollitos de pavo y queso	Tortilla de patatas
Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
Kcal 822,4 HC 73,4 Prot 25,63 Lip 47,4	Kcal 899,9 HC 99,28 Prot 52,86 Lip 31,3	Kcal 678,6 HC 81,3 Prot 35,48 Lip 22,8	Kcal 880,9 HC 92,8 Prot 40,6 Lip 178,6	Kcal 792,2 HC 77,35 Prot 39,42 Lip 36,2
CENA: Verduras, ave y fruta / lácteo	CENA: Crema, cerdo y fruta / lácteo	CENA: Verduras, pescado y fruta / lácteo	CENA: Sopa, huevo y fruta / lácteo	CENA: Verduras, ternera y fruta / lácteo

ENERO 2019

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO 2019

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Las ensaladas variarán de manera diaria. Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Fresas, plátano, mandarinas, naranja, manzana, pera. Opción de lácteo tras la fruta.

La alcachofa

Origen: Mediterráneo Occidental

Cultivo: Crecen y se cultivan en climas templados.

En España abundan en Murcia y C. Valenciana

Propiedades nutricionales:
- Diurética
- Rico vitamina B1 y B3
- Elevado contenido fibra
- Ayuda a controlar el colesterol
- Rica en sodio, potasio, calcio y fósforo

Curiosidades: Sus flores se utilizan para la elaboración de quesos.

¿CÓMO SE PUEDE COMER?
-Buenísimas en arroces a leña
-Salteadas con verduras
-Rellenas y gratinadas son una opción estupenda