



MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS

MAYO JUNIO 2019 Diabético



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan										
Sopa de ave con garbanzos		Lentejas a la hortelana (cebolla, zanahoria, patata, pimiento y tomate)		Guisado de patatas y ternera		Pajaritas gratinadas con tomate		Arroz al horno											
Hamburguesa de pollo con cebolla y tomate		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados		Lomo adobado con verduras (champiñones, guisantes y cebolla)		Pavo y queso											
Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo											
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip								
721,5	71,13	22,69	38,5	725,3	82,26	32,2	29,9	722,2	68,73	47,94	27,7	934,1	92,63	46,07	42,1	911,3	92,42	40,97	182,0
CENA: Verduras, pescado y lácteo		CENA: Crema, ave y fruta		CENA: Verduras, cerdo y lácteo		CENA: Sopa, pescado y fruta		CENA: Verduras, huevo y lácteo											

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan										
Fideuá		Garbanzos con espinacas		Paella valenciana		Crema de zanahoria con queso		Caracolas a la boloñesa											
Caella a las finas hierbas con patatas		Pollo a la cazadora		Tortilla de patatas		Albóndigas a la jardinera (patata, cebolla, zanahoria y tomate)		Merluza en salsa verde con guisantes											
Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo											
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip								
840,2	90,86	57,99	27,2	798,5	92,3	45,22	26,9	878,9	97,79	37,67	37,8	810,5	49,63	26,4	56,3	931,4	97,61	51,76	36,1
CENA: Verdura, ternera y fruta		CENA: Crema, pescado y lácteo		CENA: Verduras, ave y fruta		CENA: Sopa, pescado y lácteo		CENA: Verduras, ave y fruta											

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan										
Crema de calabacín		Tallarines integrales a la amatriciana		Lentejas a la hortelana (cebolla, zanahoria, patata, pimiento y tomate)		Arroz a la cubana		Sopa de pescado											
Rodaja de merluza con patata y guisantes		Tortilla de calabacín		Lomo en salsa española con cebolla y zanahoria		Pavo y queso		Pollo al horno con patatas											
Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo											
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip								
685,5	66,55	43,24	27,5	749,9	91,24	27,189	30,7	892,4	84,52	48,9	39,3	851,4	88,62	38,56	178,1	670,7	70,99	36,95	26,6
CENA: Sopa, ave y lácteo		CENA: Verduras, pescado y fruta		CENA: Crema, huevo y lácteo		CENA: Verduras, pescado y fruta		CENA: Crema, cerdo y lácteo											

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan										
Ensalada de pasta marinera		Alubias estofadas (cebolla, zanahoria, patata, pimiento y tomate)		Arroz a banda		Sopa de cocido		Macarrones con champiñones y york											
Tortilla francesa con jamón york		Salchichas con tomate		Merluza con tomate y champiñones		Pechuga pollo con patata y calabacín		Caella a las finas hierbas con verduras (guisantes y zanahoria)											
Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo		Fruta natural/ Lácteo											
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip								
846,1	90,64	36,69	37,4	834,5	80,79	31,31	42,7	753,6	112,1	40,97	25,8	698,3	85,6	45,94	19,1	789,1	538,88	50,99	25,5
CENA: Crema, ternera y fruta		CENA: Verduras, pescado y lácteo		CENA: Sopa, huevo y fruta		CENA: Verduras, pescado y lácteo		CENA: Crema, ave y fruta											

¡muévete!

MAYO 2019

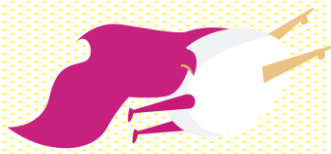
JUNIO 2019

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

Las ensaladas variarán de manera diaria. Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Peras, melocotón, melón, plátano, sandía y manzana. Opción de lácteo tras la fruta.



La Sandía



Origen: Pakistán

Cultivo: Crece en el suelo

Propiedades nutricionales:

- Ricas en vitaminas C y A
- Minerales: potasio, magnesio, manganeso, hierro, fósforo
- Contiene antioxidantes

Curiosidades:

- Disminuye las inflamaciones
- Previene enfermedades del corazón
- Es muy hidratante

¿COMO SE PUEDE COMER?

- En ensaladas de fruta
- En granizados
- En una sopa o gazpacho

