



MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS

MAYO JUNIO 2019 Sin frutos secos ni rosáceas



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		Kcal	HC	Prot	Lip						
721,5	71,13	22,69	38,5		818,1	80,66	41,48	36,6		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		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				Entremeses				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		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		882,2	88,7	36,11	42,6		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		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										

Frutas prohibidas: Manzana, peras, fresas, cerezas, albaricoque, nectarina, ciruela. Evitar contactos

¡muévete!

MAYO 2019

JUNIO 2019

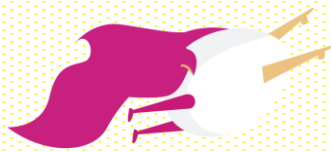


	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

	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		

Las ensaladas variarán de manera diaria. Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Melocotón, melón, plátano y sandía. 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

