



MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS

MAYO JUNIO 2019



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | | | | | |
|---|-------|--------------------------|------|--|-------|------------------|------|-----------------------------------|-------|------------------|------|--------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | | | | | | |
| Sopa de ave con garbanzos | | Lentejas estofadas | | Guisado de patatas y ternera | | | | Pajaritas gratinadas con verduras | | | | Arroz al horno | | | | | | | |
| Hamburguesa de pollo encebollada con verduras | | Tortilla de espinacas | | Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados | | | | Lomo adobado con verduras | | | | 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 | 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 | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | | | | | | |
| Fideuá | | Garbanzos con espinacas | | Paella valenciana | | | | Crema de zanahoria con queso | | | | Caracolas a la boloñesa | | | | | | | |
| Calamares a la romana y croquetas de pollo | | Pollo a la cazadora | | Tortilla de patatas | | | | Albóndigas a la jardinera | | | | 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 | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 988,5 | 104,98 | 45,54 | 42,9 | 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 | Ensalada variada | Pan | Ensalada variada | Pan | | | | | | |
| Crema de calabacín | | Tallarines integrales a la amatriciana | | Lentejas a la hortelana | | | | Arroz a la cubana | | | | Sopa de pescado | | | | | | | |
| Rodaja de merluza a la andaluza con verduras | | Tortilla de calabacín | | Lomo en salsa española con guarnición | | | | 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 | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 671,4 | 68,2 | 31,93 | 30,4 | 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 variada | Pan | Ensalada variada | Pan | | | | | | |
| Ensalada de pasta marinera | | Alubias con verduras | | Arroz a banda | | | | Sopa de cocido | | | | Macarrones con champiñones y york | | | | | | | |
| Tortilla francesa con jamón york | | Salchichas con tomate | | Croquetas y empanadillas | | | | Pechuga empanada casera | | | | Caella a las finas hierbas con verduras | | | | | | | |
| 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 | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 846,1 | 90,64 | 36,69 | 37,4 | 834,5 | 80,79 | 31,31 | 42,7 | 930,1 | 103,84 | 33,68 | 42,2 | 806,5 | 94,61 | 44,48 | 27,4 | 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 |
| 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: Peras, melocotón, melón, plátano, sandía y manzana. Opción de lácteo tras la fruta.



La Sandía



Origen: Pakistán

Cultivo: Crece en el suelo

Propiedades nutricionales:

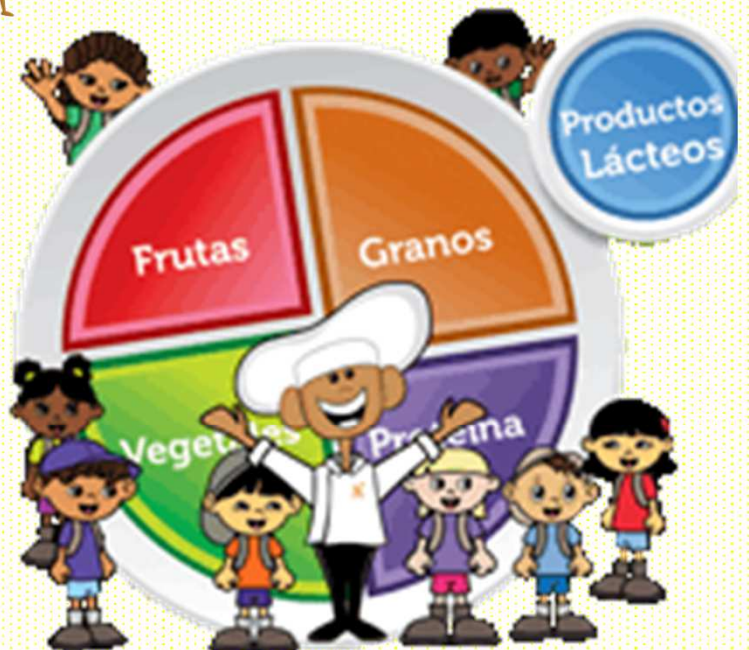
- Ricas en vitaminas C y A
- Minerales: potasio, magnesio, manganeso, hierro, fósforo
- Contiene antioxidantes

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



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es