

MENÚ BASAL JUNTA DE ANDALUCÍA. CURSO 2016-2017

12-sep

13-sep

14-sep

15-sep

16-sep

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Paella de verduras (arroz, guisantes, judías verdes, alcachofa) Tortilla francesa Tomate natural Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de calabaza (calabaza, zanahoria, patata) Bacalao con tomate (pescado y salsa de tomate) Judías verdes al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: de lechuga y maíz Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada de pollo y ternera, salsa de tomate) Agua, pan y yogur	Crema ecológica de verduras (Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (carne, cebolla, especias) Arroz pilaf Agua, pan y fruta IV gama	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 651 14,58 22,30 98,17	E P L HC 612 24,11 23,71 74,54	E P L HC 652 22,75 22,12 88,32	E P L HC 582 25,89 18,34 78,72	E P L HC 626 20,11 27,42 77,26
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

19-sep

20-sep

21-sep

22-sep

23-sep

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Garbanzos con arroz (legumbre, arroz, zanahoria) Merluza riojana (pescado, pimiento rojo y cebolla) Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Coditos con verduras (pasta, calabacín, champiñón, zanahoria) Tortilla de patatas con espinacas Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta IV gama	Ensalada: lechuga, tomate y huevo duro Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y yogur	Arroz con tomate (arroz y salsa de tomate) Salmón en filetes empanados Ensalada 4 estaciones Agua, pan y pieza de fruta	Crema ecológica de calabacín (calabacín, cebolla, puerro) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas al vapor Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 623 23,53 20,58 88,26	E P L HC 661 16,70 26,06 90,72	E P L HC 609 25,13 22,75 77,43	E P L HC 705 18,81 16,78 121,53	E P L HC 613 23,32 22,85 65,23
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

26-sep

27-sep

28-sep

29-sep

30-sep

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras) Tortilla francesa Tomate natural Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de champiñones (champiñón, cebolla, puerro) Lomo de cerdo adobado Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de zanahorias (zanahoria y patata) Abadejo en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla) Menestra salteada Agua, pan y pieza de fruta	Espaguetis con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga Agua, pan integral y fruta IV gama
Valoración Nutricional	E P L HC 615 20,22 23,81 78,93	E P L HC 601 23,25 24,16 71,15	E P L HC 598 18,39 22,98 114,22	E P L HC 596 26,65 27,56 59,00	E P L HC 685 20,12 21,47 107,22
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA

03-oct

04-oct

05-oct

06-oct

07-oct

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Crema ecológica hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Albóndigas con tomate (carne de pollo y salsa de tomate) Patatas al vapor Agua, pan y fruta IV gama	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria) Atún encabollado (taquitos de pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, tomate y maíz Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo) Agua, pan y yogur	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada 4 estaciones Agua, pan y fruta IV gama	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido) Tilapia al horno (pescado, ajo, perejil) Brócoli al vapor Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 656 21,45 24,88 91,90	E P L HC 593 28,28 24,83 65,01	E P L HC 706 19,72 21,94 104,07	E P L HC 585 18,49 20,10 83,48	E P L HC 694 29,69 21,20 100,83
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta, ya sea en IV gama o en piezas habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano o Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar.

PUEDA HABER ALGÚN CAMBIO EN SEMANAS CON DÍAS FESTIVOS