

**Debo comer 2 a 4 veces a la semana legumbres (lentejas, garbanzos, judías, guisantes, habas) como primer plato o acompañando a los segundos como guarnición**

## Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

### Primera Semana:

Lunes: Acelgas. Tortilla de queso con ensalada. Fruta.

Martes: Judías verdes. Pollo asado. Fruta.

Miércoles: NO LECTIVO.

Jueves: Espárragos. Filete de Pescado rebozado. Fruta.

Viernes: Sopa de arroz. Empanadillas de bonito. Fruta.

### Segunda Semana:

Lunes: Puré de verdura. Filete. Fruta.

Martes: Sopa de arroz. Merluza con ensalada. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Calamares. Fruta.

Jueves: Consomé. Pavo con tomate. Fruta.

Viernes: Alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.

### Tercera Semana:

Lunes: Crema de calabaza. Merluza. Fruta.

Martes: Judías verdes. Tortilla de jamón. Fruta.

Miércoles: Puré de verduras. Pechuga de pollo. Fruta.

Jueves: Sopa de picadillo. Sardinas. Fruta.

Viernes: Repollo. Hamburguesa con patatas. Fruta.

### Cuarta Semana:

Lunes: Sopa de arroz. Filete de pescado. Fruta.

Martes: Ensalada. Pollo al ajillo. Fruta.

Miércoles: Coliflor. Croquetas de pescado. Fruta.

Jueves: Crema de calabacín. Tortilla española. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Lomo con patatas. Fruta.

### Quinta Semana:

Lunes: Sopa de fideos. Boquerones. Fruta.

Martes: Calabacín a la plancha. Pizza. Fruta.

Miércoles: Brócoli. Tortilla de queso. Fruta.

Jueves: Judías verdes. Filete de pescado. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Cinta de lomo. Fruta.



# Menú Escolar



**Colegio** ..... C.E.I.P. Beatriz Galindo

# Menú de Noviembre 2017

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30 OCT</b> <b>al</b> <b>3 NOV</b>	Sopa de pescado. Magro con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1127 Kcal Proteínas: 61 g Grasas: 36 g Glúcidos: 149 g Calcio: 300 mg	Lentejas con arroz y verduras. Merluza al orly con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1043 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 39 g Glúcidos: 129 g Calcio: 294 mg	<b>NO LECTIVO</b>	Macarrones con tomate. Tortilla española con lechuga y atún. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1131 Kcal Proteínas: 46 g Grasas: 34 g Glúcidos: 169 g Calcio: 310 mg	Judías verdes rehogadas. Pollo al ajillo con patatas chips. Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO Calorías: 828 Kcal Proteínas: 44 g Grasas: 27 g Glúcidos: 109 g Calcio: 278 mg
<b>6</b> <b>al</b> <b>10</b>	Paella valenciana. Croquetas y calamares tomate y zanahoria. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1064 Kcal Proteínas: 51 g Grasas: 28 g Glúcidos: 162 g Calcio: 374 mg	Crema de calabaza (calabaza, puerro y patata). Hamburguesas con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1016 Kcal Proteínas: 39 g Grasas: 33 g Glúcidos: 150 g Calcio: 360 mg	Judías blancas estofadas. Tortilla de jam'on con lechuga y maíz. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1057 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 47 g Glúcidos: 117 g Calcio: 347 mg	Coliflor con patata y zanahoria. Filete de bacalao con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 811 Kcal Proteínas: 41 g Grasas: 20 g Glúcidos: 129 g Calcio: 301 mg	Sopa de cocido. Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 143 g Calcio: 275 mg
<b>13</b> <b>al</b> <b>17</b>	Espaguettis a la carbonara. Tortilla de calabacín con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 923 Kcal Proteínas: 43 g Grasas: 36 g Glúcidos: 125 g Calcio: 428 mg	Patatas guisadas con calamares. San Jacobo con rodaja de tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1061 Kcal Proteínas: 58 g Grasas: 38 g Glúcidos: 125 g Calcio: 402 mg	Lentejas con verduras. Filete de limanda con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1060 Kcal Proteínas: 50 g Grasas: 41 g Glúcidos: 130 g Calcio: 289 mg	Crema de calabacín. Ragut de ternera con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 929 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 20 g Glúcidos: 147 g Calcio: 345 mg	Arroz a la milanesa. Bonito con tomate. Macedonia natural de fruta. VALOR NUTRITIVO Calorías: 981 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 26 g Glúcidos: 148 g Calcio: 262 mg
<b>20</b> <b>al</b> <b>24</b>	Crema de verduras. Alb'ondigas con patatas a cuadraditos. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1017 Kcal Proteínas: 40 g Grasas: 31 g Glúcidos: 154 g Calcio: 424 mg	Judías blancas estofadas. Merluza en salsa. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1069 Kcal Proteínas: 53 g Grasas: 41 g Glúcidos: 130 g Calcio: 295 mg	Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas chips. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1044 Kcal Proteínas: 57 g Grasas: 34 g Glúcidos: 136 g Calcio: 295 mg	Potaje malagueño (garbanzos, acelgas, zanahoria). Filete de caballa con lechuga y tomate. Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1056 Kcal Proteínas: 52 g Grasas: 43 g Glúcidos: 123 g Calcio: 314 mg	Espirales con tomate. Huevos a la villaroy con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1022 Kcal Proteínas: 49 g Grasas: 34 g Glúcidos: 137 g Calcio: 363 mg
<b>27</b> <b>al</b> <b>1 DIC</b>	Purrusalda. Filete de cerdo a la milanesa con lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1076 Kcal Proteínas: 56 g Grasas: 29 g Glúcidos: 158 g Calcio: 236 mg	Sopa de cocido. Cocido Completo. (Garbanzos, repollo, carne, etc..). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1077 Kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 143 g Calcio: 275 mg	Puré de verduras (Acelgas, puerro y patata). Filete de abadejo con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1009 Kcal Proteínas: 41 g Grasas: 17 g Glúcidos: 183 g Calcio: 412 mg	Lentejas estofadas. Jamoncitos de pollo con tomate. Yogur. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1091 Kcal Proteínas: 55 g Grasas: 31 g Glúcidos: 158 g Calcio: 303 mg	Lasaña de carne. Tortilla de bonito con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO Calorías: 1097 Kcal Proteínas: 54 g Grasas: 47 g Glúcidos: 123 g Calcio: 424 mg

\* Todos los menús llevan incluido pan y agua, se acompaña de leche cuando el postre es fruta.