

**“Debo Comer 1 o 2 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: Alcachofas. Sardinitas. Fruta.  
Martes: Judías verdes. Pescado al horno. Fruta.  
Miércoles: Consomé. Filete de caballa. Fruta.  
Jueves: Espárragos. Tortilla paisana. Fruta.  
Viernes: NO LECTIVO.

### Segunda Semana:

Lunes:  
Martes:  
Miércoles: VACACIONES DE SEMANA SANTA.  
Jueves:  
Viernes:

### Tercera Semana:

Lunes: NO LECTIVO.  
Martes: Ensalada mixta. Lacón con patatas. Fruta.  
Miércoles: Coliflor. Filete de pollo. Fruta.  
Jueves: Crema de calabaza. Tortilla de jamón. Fruta.  
Viernes: Sopa castellana. Filete de pescado. Fruta.

### Cuarta Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Calamares. Fruta.  
Martes: Berenjenas gratinadas con carne. Fruta.  
Miércoles: Acelgas. Filete de merluza. Fruta.  
Jueves: Sopa de arroz. Pescado a la plancha. Fruta.  
Viernes: Crema de zanahoria. Cinta de lomo. Fruta.



# Menú Escolar



Colegio ..... C.E.I.P. Pablo Neruda

# Menú de Abril 2017

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>	Spaquetis con tomate. Lomo empanado con lechuga. Fruta del tiempo.	Judías blancas estofadas. (Judías, verduras, chorizo y tocino.) Tortilla española con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Crema de verduras (acelgas, puerro, patata). Pollo a la kentucky con patatas. Fruta del tiempo.	Patatas rotas con migas de bonito y crujiente de jamón. Filete de merluza con lechuga. Yogur.	<b>NO LECTIVO</b>
<b>al</b>	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1040 kcal Proteínas: 56g Grasas: 33 g Glúcidos: 139 g Calcio: 346 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1027 kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 126 g Calcio: 365 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1014 kcal Proteínas: 59 g Grasas: 28 g Glúcidos: 140 g Calcio: 275 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1121 kcal Proteínas: 53 g Grasas: 37 g Glúcidos: 154 g Calcio: 323 mg	
<b>6</b>					
<b>11</b>	<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>al</b>	<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>15</b>	<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>18</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Arroz tres delicias. Tortilla de jamón con lechuga y tomate. Fruta del tiempo.	Lentejas castellanas con patata y zanahoria. Filete de caballa con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Sopa de picadillo. Escalope de cerdo con lechuga y tomate. Fruta del tiempo.	Crema de calabacín. Albóndigas con guarnición de patatas a cuadrillos. Yogur.
<b>al</b>		VALOR NUTRITIVO: Calorías: 915 kcal Proteínas: 45 g Grasas: 23 g Glúcidos: 141 g Calcio: 378 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 994 kcal Proteínas: 47 g Grasas: 36 g Glúcidos: 128 g Calcio: 371 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1127 kcal Proteínas: 61 g Grasas: 36 g Glúcidos: 149 g Calcio: 300 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1017 kcal Proteínas: 40 g Grasas: 31 g Glúcidos: 154 g Calcio: 424 mg
<b>21</b>					
<b>24</b>	Paella valenciana. Tortilla de bonito con rodaja de tomate. Fruta del tiempo.	Patatas guisadas con carne y verduras. Filete de bacalao con lechuga y zanahoria. Fruta del tiempo.	Sopa de cocido Cocido completo (Garbanzos, repollo, ternera, etc..) Fruta del tiempo.	Judías verdes con tomate. Filete de pollo con patatas chips. Natillas.	Macarrones con chorizo. Varitas de merluza con ensalada. Macedonia natural de fruta.
<b>al</b>	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1097 kcal Proteínas: 54 g Grasas: 47 g Glúcidos: 123 g Calcio: 424 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1034 kcal Proteínas: 50 g Grasas: 27 g Glúcidos: 158 g Calcio: 402 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1077 kcal Proteínas: 47 g Grasas: 40 g Glúcidos: 143 g Calcio: 275 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 905 kcal Proteínas: 58 g Grasas: 29 g Glúcidos: 110 g Calcio: 331 mg	VALOR NUTRITIVO: Calorías: 1122 kcal Proteínas: 45 g Grasas: 31 g Glúcidos: 177 g Calcio: 219 mg
<b>28</b>					

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