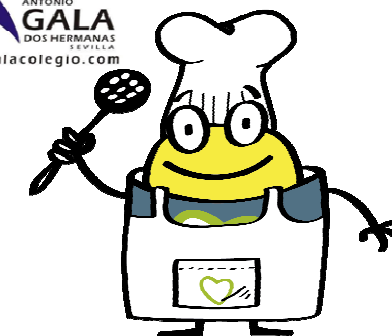


ABRIL 2018

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas Guisadas (zanahorias) Revuelto de brócoli y ajo Guarnición de Lechuga y Tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Macarrones con boloñesa De Cerdo Merluza horno con tomate natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Crema zanahoria (patata, puerro, zanahorias) Pollo Guisado en salsa con champiñones Yogur/Pan Integral/Agua	Alubias guisadas (pimientos, zanahorias) Tortilla Patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Ensalada de Arroz (zanahorias, pimientos, maíz, guisantes) Caella en amarillo con verduras (pimientos, zanahorias, puerro) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Papas guisadas con chocos y zanahorias Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Potaje de garbanzos con Espinacas Tortilla patatas rellena de queso con ensalada de pimientos rojos y verdes Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Pisto manchego (berenjenas, calabacín, zanahorias) Hamburguesa plancha con patatas asadas. Guarnición de ensalada de lechuga y tomate Yogur/Pan Integral/Agua	Espirales de verduras con salsa de tomate Atún encebollado (cebolla) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lentejas guisadas (patatas, zanahorias) Huevo cocido con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz caldoso con verduras (pimientos, zanahorias, puerros) Bacalao guisado con tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Alubias con chorizo Tortilla francesa con Ensalada de lechuga y zanahorias al natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes. Guarnición Ensalada de lechuga y Tomate. Yogur/Pan Integral/Agua	Crema de Calabaza (calabaza, puerros, patatas) Revuelto de calabacín y patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Cocido con Acelgas (Garbanzos, acelgas) Pringá del Cocido (Ternera, Cerdo, Pollo, Chorizo y Morcilla) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas Jardinería (zanahorias) Tortilla de Patatas con Ensalada de Tomate y Lechuga Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Judías Verdes salteadas con patatas Estofado de Cerdo (Zanahorias, guisantes, cebolla, Magro de Cerdo) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Ensalada Completa (Lechuga, zanahorias, tomate, picatostes) Patatas Guisadas con Caella Yogur/Pan Integral/Agua	Coditos con Salsa de Tomate Huevos al Horno con Ensalada de lechuga y Lombarda Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Arroz tres delicias (Zanahorias, Pimientos, york) Salmón a la plancha con Brócolis Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 30				
Salmorejo (Tomate, Pimiento, Pan, Ajo) Patatas estofadas con atún (Patatas, atún, zanahorias) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua				



Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas diferentes.

(manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, fresas).

Para todas las comidas crudas y cocinadas Utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra

Tienen a su disposición los alérgenos que Pueden llevar cada plato.

Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

Las recomendaciones para las cenas están disponible en la web del colegio..

RECOMENDACIONE CENAS ABRIL

2018

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pescado Frito con Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Sopa de Verduras Hamburguesas Caseras con Pure de Patatas y Tomates Aliñados Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Patatas Asadas con mantequilla Tortilla Francesa Rellena de Queso Aliño de col (aceite y comino) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Musaka de carne magra de cerdo Arroz Salteado con Ajo Queso Fresco con Miel / Pan Blanco/Agua	Huevo con Guisantes y picatostes de pan tostado. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Espinacas con Garbanzos Huevos Escalfados con Ensalada Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Calamares a la romana con Ensalada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Tallarines con zanahorias , champiñones y huevo duro Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lomo Adobado con guarnición de espaguetis salteados Ensalada Mixta Yogur con frutos secos/Pan Blanco/Agua	Pescado con patatas y cebolla al horno Ensalada de Tomates Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de Pollo (lechuga, piña, nueces, pollo y salsa rosa) Macedonia de fruta/Pan Blanco/Agua	Canelones rellenos de boloñesa de atún Calabacines a la plancha Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Brochetas de verduras a la plancha con soja Revuelto de chorizo Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Salmón a la plancha con arroz salteado Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Crema de Calabacín Huevos a la plancha con Ensalada Mixta Cuajada/Pan Blanco/Agua
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Croquetas Caseras de Merluza con Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Guisantes con Jamón y huevos cuajado. Ensalada de zanahorias ralladas Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Salchichas de Pollo Frescas en Salsa con Patatas Panaderas Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Pescadilla Frita con verduras al horno (Tomates, Puerros, Pimientos) Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Sopa de Ajo Tortilla Francesa rellena de Jamón York y Queso en lonchas Yogurt con Fruta Natural/Pan Blanco /Agua
LUNES 30				
Carne Magra con Ensalada Arroz con leche/ Pan Blanco/Agua				



Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas diferentes. (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, fresas).

Para todas las comidas crudas y cocinadas Utilizar Aceite de Oliva Virgen Extra

COMPOSICION NUTRICIONAL MENU ABRIL 2018

DIA	KCAL.	H. C.	AZUCARES	PROTEINAS	GRASAS	G.SATURADAS	SAL
1							
2	629	89,6	28,1	24,7	18,6	4,3	3,25
3	652	84,1	27,7	28,8	20,9	7,5	2,01
4	654	81,4	21,6	26,1	24,3	5,3	1,96
5	706	93,7	19,9	19,9	15,3	2,5	1,68
6	673	102,3	22,1	20,9	20,4	3,4	2,5
7							
8							
9	634	90,9	22,4	19,9	21,8	3,3	2,75
10	700	87	23,9	21,8	20,6	6,1	1,72
11	687	82,8	29,6	25	24	5,9	2,75
12	697	98,9	20,8	26	19,5	2,9	1,52
13	661	79,8	20,8	26,8	25,1	5,6	1,99
14							
15							
16	687	91,8	17,6	24,2	21,9	3,7	2,47
17	668	78,7	21,2	27,5	26,9	6,4	2,09
18	703	79,6	23,1	27,3	22,4	4,5	1,71
19	612	83,2	21,4	19,89	23,1	4,9	2,5
20	639	80,5	22,3	28,4	22,6	7,8	2,26
21							
22							
23	689	81,2	16,4	19,7	20	3,1	1,44
24	703	81,3	24	28,9	27,6	6,9	2,75
25	687	93,7	31	26,3	19,6	3,4	3
26	687	91,1	13,9	25,7	19,5	5	0,64
27	662	93,9	17,9	27,9	19,1	3,1	3,25
28							
29							
30	623	88	23,5	24,1	20,6	3,2	2,5

