

MENÚ COMEDOR ESCOLAR SSCC SEPTIEMBRE CURSO 2020-2021

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1						<i>Mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	Prot. 17g/ Hidratos 46g/ Líp. 35g Kilocalorías: 795	Prot. 17g/ Hidratos 48g/ Líp. 34g Kilocalorías: 819	Prot.17g/ Hidratos 47g/ Líp. 32g Kilocalorías: 805	Prot. 19g/ Hidratos 49g/ Líp. 3 g Kilocalorías: 770	Prot.15 g/ Hidratos 52 g/ Líp.38 g Kilocalorías: 850	Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Variada Arroz a La Cubana con Tomate y Huevo Frito. Salchichas Frescas Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Sopa Marinera de Fideos Jamoncitos de Pavo al Horno / Pizza Margarita Pan / Postre Lácteo	Ensalada Variada Tallarines con Tomate / Tallarines Thai con Pollo Varitas de Pescado y Calamares a Romana Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Puré de Verduras Frescas / Ensaladilla Rusa Casera con Jamón York y Quesitos. Lomo Adobado Plancha Pan / Postre Lácteo	Ensalada Variada Olleta Alicantina Lomos de Merluza con Gambas y Jamón Serrano Pan / Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
	Prot. 14g/ Hidratos 52g/ Líp 40 g Kilocalorías: 880	Prot. 17g/ Hidratos 46 /52g Líp 35/39 g Kilocalorías: 790/815	Prot.18/20 g/ Hidratos 57g/ Líp. 48 Kilocalorías: 940	Prot. 16/18g/ Hidratos 45/49g/ Líp.35/38 g Kilocalorías: 790/810	Prot. 16/17 g/ Hidratos 39 g/ Líp. 34/35 g Kilocalorías: 820	Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada de Lacitos con Atún, Garbanzos, Jamón York, Maíz Pimientos y Queso Fresco Pechuga de Pollo Empanada Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Arroz de Magro y Verduras Entremeses Variados (pechuga pavo y queso) Pan / Fruta de Temporada o Postre Lácteo	Crema de Verduras / Ensalada con mézclum de lechugas, picatostes, queso parmesano y aceitunas Lasaña Tradicional de Ternera Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Lentejas con Verduras Tortilla Española Pan Postre Lácteo	Ensalada Variada Sopa de Ave con Estrellas Rustidera de Pescado al Horno con Patatas y Cebolla Pan / Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	Prot. 18g/ Hidratos58g/ Líp. 39g Kilocalorías: 845	Prot. 19g/ Hidratos 52g/ Líp. 3 g Kilocalorías: 810	Prot. 17g/ Hidratos 49g/ Líp. 41g Kilocalorías: 880	Prot. 13g/ Hidratos 44g/ Líp.32g Kilocalorías: 782	Prot. 16 g/ Hidratos 46 g/ Líp. 36 Kilocalorías: 805	Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada Variada Puré de Verduras Albóndigas en Salsa Pan Fruta de Temporada	Ensalada de Arroz y Lentejas (maíz, pimienta roja, zanahoria) Pechuga de Pavo Plancha con Revuelto de Champiñones Pan / Postre Lácteo	Ensalada Variada Espaguetis Boloñesa Empanadillas de Atún y Croquetas de Jamón Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Sopa de Pescado con Fideos Fajitas Mexicanas de Pollo Pan Postre Lácteo	Ensalada Variada Hervido Alicantino Lomo Adobado Plancha Pan Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
	Prot. 16g/ Hidratos 46g/ Líp. 37g Kilocalorías: 850	Prot. 19g/ Hidratos 58g/ Líp. 49g Kilocalorías: 960	Prot. 14g/ Hidratos 45g/ Líp.34g Kilocalorías: 750	Prot. 16g/ Hidratos 43g/ Líp. 39g Kilocalorías: 790	Prot. 17 g/ Hidratos 46 g/ Líp. 38 g Kilocalorías:780	Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Variada Arroz 3 Delicias (jamón york, tortilla, guisantes, maíz y gambitas) Chuletas de Cerdo Pan / Postre Lácteo	Ensalada Variada Macarrones Gratinados (Queso y Tomate Natural) Filete de Merluza a La Romana con Judías Verdes Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Sopa de Lluvia Muslos de Pollo al Horno con Patatas, Cebollas y Pimientos Asados Pan / Postre Lácteo	Ensalada de Brotes Verdes Atún, Tomate Cherry y Queso Fresco / Paella de Valenciana Entremeses Fríos Variados (Jamón Serrano, Chorizo, Queso) Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Crema de Puerros y Brócoli Ternera a La Jardinera Pan Postre Lácteo	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	Prot. 16 g/ Hidratos 50g/ Líp.40g Kilocalorías: 850	Prot. 17g/ Hidratos 47g/ Líp. 32g Kilocalorías: 780	Prot. 17g/ Hidratos 57g/ Líp. 48g Kilocalorías: 950	Prot. 11g/ Hidratos 53g/ Líp. 38g Kilocalorías: 770	Prot. 18 g/ Hidratos 47 g/ Líp. 37 g Kilocalorías: 835	

MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Filetes de Lenguado Fresco al Horno con Verduras Yogur Natural	Libritos de Pavo al Horno con Pisto de Verduras Fruta de Temporada	Atún Rehogado con Salsa de Tomate Cuajada Natural	Mini Hamburguesa Vegetal con Tomate Natural Fruta de Temporada	Champiñones Rellenos con Huevos de Codorniz Kéfir Natural	<i>Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.</i>
SEMANA 2	Acelgas Salteadas con Taquitos de Tofu, Pasas y Almendras Kéfir Natural	Ensalada Templada con Judías y Salmón Ahumado Macedonia de Frutas	Tosta de Huevos Escalfados con Salsa de Almendras Yogur Natural	Filetes de Gallo al Horno con Almejas y Pimiento Verde Fruta de Temporada	Trigo Tierno con Espinacas y Tofú Cuajada Natural	<i>Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.</i>
SEMANA 3	Guisado de Colitas de Rape con Almejas Yogur Natural	Coliflor Gratinada con Bechamel y Almendras Fruta de Temporada	Filete de Salmón a la Plancha con Judías Verdes al Vapor Cuajada Natural	San Jacobo de Calabacín y Berenjenas al Horno Fruta de Temporada	Brócoli Rehogado con Jamón, Patatas, Ajo y Pimentón Kéfir Natural	<i>Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.</i>
SEMANA 4	Tortilla de Espinacas y Mozarella Yogur Natural	Brochetas de Atún y Verduritas Variadas Fruta de Temporada	Tostas con Humus de Garbanzos y Lonchas de Calabacín al Horno Cuajada Natural	Jurel Asado con Calabaza y Patatas Fruta de Temporada	Ensalada Templada de Tomate, Queso de Cabra y Sardinas Fruta de Temporada	<i>Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas</i>
SEMANA 5	Guisado de Sepia con Patatas y Guisantes Fruta de Temporada	Revuelto de Ajitos Tiernos, Champiñones y Jamón Yogurt Natural	Conejo con Verduras, pasas y Piñones Fruta de Temporada	Panaché de Verduras de Temporada Asadas Cuajada Natural	Bacalao con Crema de Espinacas Fruta de Temporada	<i>Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.</i>

