

Menú Escolar - curso 2018/2019

		Semaha 1								Semaha 2								Semaha 3								Semaha 4								
Lunes	COMIDA	1 ^{er} plato	Vichyssoise (patata, puerro)								Lentejas con verduras (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, espinacas)								Macarrones boloñesa (pasta, ternera, cerdo, tomate, cebolla, zanahoria, queso)								Macarrones carbonara							
		2 ^o plato	Pollo al horno acompañado con guisantes								Tortilla de patata acompañado con loncha de queso								Bacalao rebosado al horno acompañado con judías verdes								Chuleta de pavo a la plancha acompañada ensaladilla rusa							
		Postre	Fruta del tiempo								Fruta del tiempo								Fruta del tiempo								Fruta del tiempo							
		Cena recomendada	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta del tiempo. Pan								Ensalada con cuscús. Carne roja magra. Fruta del tiempo. Pan								Ensalada. Carne de ave. Fruta del tiempo. Pan								Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta del tiempo. Pan							
		V.N.	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)
	551	48,9	16,2	3,6	54,1	24,9	10,7	4,9	778	33,5	34,4	8	83,4	22,5	16,1	7,8	967	41	41,1	8,2	108	24	10,7	4,6	951	44	36,5	4,9	111	26	17,2	6		
Martes	COMIDA	1 ^{er} plato	Garbanzos (cebolla, tomate, puerro, espinacas, cerdo, ternera)								Macarrones al pesto (albahaca, queso, piñones, aceite de oliva)								Fabada asturiana (cebolla, tomate, puerro, espinacas, cerdo, ternera)								Guisado de albóndigas (patata, albóndigas cerdo y ternera, cebolla, pimiento, tomate, puerro, guisantes, zanahoria, champiñón)							
		2 ^o plato	Emperador acompañado de patatas fritas.								Merluza al horno con limón acompañado de pisto (berenjena, calabacín, cebolla, pimiento, tomate)								Tortilla de calabacín (huevo, calabacín) acompañado de loncha de queso								Limanda al horno con limón acompañado de ensalada de tomate y mozzarella							
		Postre	Fruta del tiempo								Fruta del tiempo								Fruta del tiempo								Fruta del tiempo							
		Cena recomendada	Ensalada con cuscús. Carne de conejo. Fruta del tiempo. Pan.								Ensalada. Huevo con patatas. Fruta del tiempo. Pan								Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta del tiempo. Pan								Verduras a la plancha. Carne roja magra. Fruta del tiempo. Pan							
		V.N.	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)
	959	45,3	43,6	6,1	96,3	29,7	18,3	8,2	977	46,1	12,8	7,9	101	26,7	12,4	5,9	755	34,5	39	9,9	66,4	24,3	18,8	7,5	956	56,2	47,6	16,6	75,4	28,5	12,9	5,9		
Miércoles	COMIDA	1 ^{er} plato	Fideuá (pasta, tomate, gambas, calamar)								Porrusalda (patata, bacalao, laurel, tomate, zanahoria, cebolla, puerro)								Crema de zanahoria y calabaza (zanahoria, calabaza, patata, cebolla)								Crema de calabacín (calabacín, patata)							
		2 ^o plato	Lomo a la plancha con calabacín salteado								Pizza (bacón, queso, tomate) acompañada de ensalada verde (canónigos, pepino, manzana, aceitunas)								Ternera en salsa (zanahoria, champiñón, tomate, puerro, guisantes) acompañada de patatas fritas								Pechuga de pollo a la plancha acompañada de arroz tres delicias (guisantes, huevo, zanahoria, jamón cocido)							
		Postre	Gelatina								Gelatina								Gelatina								Gelatina							
		Cena recomendada	Ensalada. Pescado blanco con patatas. Fruta del tiempo. Pan.								Ensalada. Pescado azul. Fruta del tiempo. Pan.								Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta del tiempo. Pan								Huevo al plato. Fruta del tiempo. Pan							
		V.N.	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)
	795	38	29,4	5,7	93,8	10,2	11,2	8,5	832	40,9	31,7	7,6	95,5	26,6	11,9	6,9	789	27,5	34,2	5,7	92,8	28,3	13,8	6,1	723	38,2	22,4	3,9	92,7	33,3	10,6	5		
Jueves	COMIDA	1 ^{er} plato	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, cebolla)								Gazpacho manchego (tortas, pollo, ternera, patata, zanahoria, nabo, puerro, chirivía)								Sopa de pasta (invierno) Melón con jamón (verano)								Lentejas con verduras (cebolla, tomate, puerro, espinacas)							
		2 ^o plato	Hamburguesa de ternera acompañada de champiñones.								Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) acompañado de ensalada (tomate, queso blanco y aceitunas negras)								Cocido (pollo, garbanzos, patata, zanahoria) y ensalada mixta (canónigos, lechuga, espárragos, rábano, salmón) Longanizas con ensalada de garbanzos (verano)								Tortilla francesa con queso y ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, manzana)							
		Postre	Fruta del tiempo								Fruta del tiempo								Fruta del tiempo								Fruta del tiempo							
		Cena recomendada	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta del tiempo. Pan								Legumbres salteadas con verduras. Fruta del tiempo. Pan								Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta del tiempo. Pan								Verduras salteadas con cuscús. Carne de conejo. Fruta del tiempo. Pan							
		V.N.	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)
	858	29,1	48	11,4	78	27,8	15,4	6	933	32,4	36	5,6	120	41,2	15,3	7,4	711	54,9	16,8	3,3	84,6	18,5	14,6	6,2	749	29,9	37,1	7	73,6	26,9	16,1	7,5		
Viernes	COMIDA	1 ^{er} plato	Arroz con magro, setas y guisantes (tomate)								Paella valenciana (arroz, pollo, conejo, judía verde, garrofón, tomate)								Lasaña casera (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, espinacas, ternera, cerdo, queso, leche, mantequilla, harina)								Arroz a la cubana (arroz, tomate frito, huevo)							
		2 ^o plato	Jamón cocido y queso acompañado de ensalada valenciana (lechuga, tomate, pepino, cebolla, olivas, atún)								Jamón serrano y queso acompañado de ensalada tropical (lechuga, maíz, palmitos, rúcula, piña)								Ensalada César (lechuga, palitos de cangrejo, tostones, tomate, queso, salsa César)								Varitas de merluza							
		Postre	Yogur								Yogur								Yogur								Yogur							
		Cena recomendada	Verduras salteadas. Huevo. Fruta del tiempo. Pan								Verdura al horno. Pescado blanco. Fruta del tiempo. Pan								Verduras a la plancha. Huevo. Fruta del tiempo. Pan								Panini de queso con verduras. Fruta del tiempo.							
		V.N.	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	E (kcal)	Prot (g)	Grasa TOT (g)	A65 (g)	HdC (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Fe (mg)
	791	33,7	32,2	9,5	91	9,9	6,9	3,5	942	62	36,4	11,7	91,6	13	7,4	5,2	942	49,5	43	10,5	89,2	21	8,9	4,7	882	51	38,5	8	82,4	10,8	4,3	4,8		

Calendario Escolar - curso 2018/2019

Septiembre 2018

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre 2018

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre 2018

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre 2018

L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Enero 2019

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero 2019

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo 2018

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril 2018

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mayo 2018

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Junio 2018

L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- Semaha 1
- Semaha 2
- Semaha 3
- Semaha 4