

MENU Kids



MENU BASAL. CURSO 2015-2016 (10 sept - 9 oct)

					10-sep				11-sep											
					JUEVES				VIERNES											
Comida	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, acelgas)				Arroz con tomate frito															
	Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)				Lomo de cerdo adobado															
Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Brócoli al vapor																
Agua, pan y fruta				Agua, pan integral y fruta																
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC								
Propuesta Cenas	604	25,75	21,35	80,78	643	25,15	22,99	97,95	ENSALADA + CARNE + LACTEO											
					VERDURAS + HUEVO + LACTEO															
14-sep					15-sep				16-sep				17-sep				18-sep			
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Berzas (garbanzos, judías verdes, col rizada)				Crema ecológica de calabacín (patata, cebolla y calabacín)				Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz				Sopa de arroz con verduras y pollo (arroz, pollo, zanahoria, coliflor)				Espaguetis Aurora (pasta, salsa de tomate, leche)			
	Abadejo a la vasca (pescado, guisantes, espárragos blancos)				Albóndigas de pollo con salsa de tomate (carne, tomate, cebolla, zanahoria)				Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Tortilla francesa				Huevo con pisto y patatas (huevo cocido pasteurizado, tomate, pimiento, calabacín y patata)			
Tomate natural				Arroz pilaf								Ensalada de lechuga								
Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y yogur				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan integral y pieza de fruta				
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Propuesta Cenas	617	25,99	28,85	67,61	595	20,07	20,70	88,47	600	22,67	22,44	79,14	588	16,52	27,31	71,75	683	22,12	19,95	105,61
ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA					ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA			
21-sep					22-sep				23-sep				24-sep				25-sep			
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Potaje de alubias (legumbre, pimiento, cebolla)				Crema ecológica de zanahoria (patata, cebolla y zanahoria)				Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz				Garbanzos con acelgas (legumbre, patata, acelgas)				Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro)			
	Cazón en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre)				Jamonicos de pollo (muslo de pollo, cebolla, tomillo)				Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate)				Tortilla de patatas				Tilapia al horno (ajo y perejil)			
Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Patatas al vapor								Ensalada rústica				Menestra (judías verdes, guisantes, zanahoria)				
Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y yogur				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan integral y pieza de fruta				
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Propuesta Cenas	596	29,10	26,89	62,57	600	25,89	26,57	65,21	629	21,39	23,30	83,75	605	18,02	26,74	74,63	644	27,76	20,94	90,44
PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA					ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA			
28-sep					29-sep				30-sep				1-oct				2-oct			
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)				Crema ecológica de calabaza (patata, cebolla y calabaza)				Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo duro				Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria)				Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)			
	Huevo con pisto y patatas (huevo cocido pasteurizado, tomate, pimiento, calabacín y patata)				Hamburguesa de vacuno al horno				Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Tortilla de calabacín				Marrajo encebollado (pescado, cebolla, ajo)			
Agua, pan y fruta IV gama				Arroz pilaf								Ensalada de lechuga				Tomate natural				
Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y compota de manzana				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan integral y pieza de fruta				
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Propuesta Cenas	629	22,01	20,47	92,77	596	22,18	21,38	64,53	590	21,25	21,75	81,13	634	14,54	23,99	94,40	575	23,66	26,90	61,87
ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					VERDURAS + HUEVO + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA			
05-oct					06-oct				07-oct				08-oct				09-oct			
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)				Crema ecológica hortelana (patata, calabaza, calabacín, zanahoria)				Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz				Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro)			
	Filete de cabracho rebozado				Lomo de cerdo adobado				Coditos boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate)				Tortilla francesa				Abadejo a la vasca (pescado, guisantes, espárragos blancos)			
Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Patatas al vapor								Ensalada rústica				Judías verdes al ajillo				
Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y yogur				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan integral y pieza de fruta				
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Propuesta Cenas	594	26,00	20,07	80,77	582	22,77	26,34	61,26	635	21,93	23,28	84,90	574	17,07	24,71	73,12	667	24,69	20,04	102,02
ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta, ya sea en IV gama o en piezas habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en: <http://srvcomeges.mediterranea.local/comeges/> (Ver menús)

PUEDEN HABER ALGÚN CAMBIO EN SEMANAS CON DÍAS FESTIVOS