

MENÚ TERCER TRIMESTRE ESCUELA HOGAR MARTÍNEZ MONTAÑÉS

| SEMANAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|---|--|
| DESAYUNO MENSUAL Pan blanco, pan integral, cereales con y sin chocolate, galletas, magdalenas, leche, zumo, mantequilla, mermelada, aceite, tomate natural, café, cola-caó, azúcar Primer viernes del mes churros. En todas las comidas se sirve pan y agua como bebida. | | | | | |
| PRIMERA SEMANA | - <u>Pechuga de pollo con patatas fritas.</u> - <u>Gazpacho.</u> *gluten y sulfitos - <u>Ensalada de pasta con gambas y piña (lechuga, zanahoria, maíz, gambas y piña)</u> *marisco, sulfitos y gluten - Postre: Fruta | - <u>Potaje de habichuelas con almejas y gambas.</u> *crustáceos, moluscos - <u>Croquetas de pollo.</u> *gluten, soja y lactosa. - <u>Ensalada (lechuga, zanahoria, maíz, tomate, atún, cebolla, aceitunas).</u> *pescado y sulfitos. - Postre: Yogur*lactosa y leche. | - <u>Flamenquín.</u> *gluten y lactosa - <u>Tortilla de patatas</u> *Huevo - <u>Salmorejo</u> *gluten, sulfitos y huevo - Postre: Fruta | - <u>Bacalao encebollado (tomate, pimiento, cebolla...) y patatas al horno.</u> *gluten - <u>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, atún maíz y aceitunas).</u> *pescado y sulfitos. - Gazpacho. - Postre: Yogur*leche y lactosa | - <u>Espinacas con jamón y huevo</u> *huevo - <u>Filete Sajonia y patatas fritas</u> *lactosa - Postre: Fruta |
| SEGUNDA SEMANA | - <u>Tiras de choco frita</u> *gluten y molusco - <u>Macarrones con Ternera y tomate y sofrito de verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria)</u> *gluten y soja - <u>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, tacos de pavo, atún maíz y aceitunas)</u> *lactosa, pescado, sulfitos. - Postre: Fruta S.M | - <u>Ternera en salsa de almendras con patatas fritas.</u> *gluten, frutos secos y soja. - <u>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, tacos de pavo, atún maíz y aceitunas)</u> *lactosa, pescado, sulfitos. - Postre: Yogur*lactosa y leche | - <u>Rape al horno con verduras y patatas asadas</u> *gluten y pescado - <u>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, tacos de pavo, atún maíz y aceitunas)</u> *lactosa, pescado, sulfitos. - <u>Gazpacho.</u> *gluten y sulfitos - Postre: Fruta | - <u>Crema de verduras con huevo duro.</u> *huevo, lactosa, leche y apio - <u>Pollo asado con guarnición de patatas fritas</u> - Postre: Yogur*leche y lactosa | - <u>Potaje de lentejas con chorizo</u> *lactosa y soja - <u>Boquerones.</u> *gluten - <u>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, tacos de pavo, atún maíz y aceitunas)</u> *lactosa, pescado, sulfitos. - Postre: Fruta S.M. |
| TERCERA SEMANA | - <u>Estofado de ternera</u> (ternera, alcachofas, patatas,...). - <u>San Jacobo.</u> *gluten, leche y lactosa - <u>Salpicón de marisco</u> - Postre: Fruta | - <u>Arroz a la cubana (arroz, salchichas, cebolla, huevo y tomate frito)</u> *lact,lech,sulf,traz huevo - <u>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, tacos de pavo, atún maíz y aceitunas)</u> * - Postre: Yogur | - <u>Espaguetis a la carbonara.</u> *leche,lact,glut,soja - <u>Embutido variado (jamón, pavo, salchichón).</u> - <u>Ensalada (lechuga, cebolla, tomate, zanahoria, atún maíz y aceitunas)</u> * - Postre: Fruta | - <u>Potaje de garbanzos.</u> *lactosa y soja - <u>Tortilla de espinacas.</u> - Postre: Yogur | - <u>Albóndigas con sofrito de tomate.</u> - <u>Patatas fritas.</u> - <u>Ensalada(lechuga, cebolla, tomate, zanahoria, atún maíz y aceitunas)</u> * - Postre: Fruta |
| CUARTA SEMANA | - <u>Patatas al montón con huevos, chorizo, pimientos</u> *lactosa y huevo - <u>Gazpacho</u> *gluten y sulfitos - Postre: Fruta S.M. | - <u>Cocido.</u> *soja - <u>Caballa.</u> *pescado - <u>Ensalada</u> *lactosa, pescado, sulfitos. - Postre: Yogur.*lactosa y leche | - <u>Macarrones con tomate y ternera y sofrito de verduras.</u> *gluten y soja - <u>Alas de pollo.</u> *sulfitos y soja - <u>Gazpacho.</u> *gluten y sulfitos - Postre: Fruta S.M. | - <u>Lentejas</u> *lactosa y soja - <u>Ensalada (lechuga, cebolla, tomate, queso,..).</u> *Lact y leche - <u>Palitos de merluza</u> *gluten y pescado - Postre: Yogurt*lactosa y leche | - <u>Arroz de marisco con verduras.</u> *moluscos crustáceos y soja - <u>Hamburguesa de pollo</u> *lactosa, leche y soja - <u>Ensalada</u> *pescado - Postre: Fruta |

Este menú ha sido elaborado siguiendo las recomendaciones de energía y nutrientes para la población en edad escolar, según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Porcentaje estimado de macronutrientes: 55-60% de Hidratos de Carbono, 12,15% de Proteínas y 25-30% de Grasas.

Grasas saturadas e Hidratos de Carbono simples <10% de las calorías totales.

**Por razones ajenas al servicio de comedor prestado así como comienzo o finalización de periodos vacacionales el menú puede estar sometido a cambios puntuales.*