

# DESAYUNO Y COMIDA PRIMER TRIMESTRE ESCUELA HOGAR MARTÍNEZ MONTAÑÉS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Bizcocho casero. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Galletas. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Bizcocho casero. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Magdalenas. Fruta.	Leche y zumo natural de naranja. Pan blanco e integral Aceite de oliva y tomate natural rallado. Cereales y/o muesli. Bizcocho casero. Fruta.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Primera semana</b>	Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, patata, pimiento verde y cebolla) Tortilla francesa y ensalada variada (lechuga, tomate y pepino) Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. Kcal: 774.8 P: 32.8 G: 38.6 HC: 72.94	Puré de patata ( patata cocida y leche) Salmón al horno y champiñones salteados con ajo y perejil. Uvas. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 609.38 P: 34.11 G: 38.6 HC: 61.66	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, espárragos blancos y atún. Macarrones con salsa de tomate casera y carne picada de pollo salteada. Pera Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 755.54 P: 35 G: 33.03 HC: 77.18	Sopa de verduras con pasta de letras. Cinta de lomo a la plancha y brócoli al vapor. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 680 P: 4083 G: 38.77 HC: 42.44	Ensalada de tomate, cebolla y pimiento. Cocido de garbanzos con pollo y verduras (judías verdes, zanahoria y patata) Caballa en conserva. Mandarinas Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 717.81 P: 46.92 G: 37.8 HC: 86
<b>Segunda semana</b>	Crema de espinacas, puerro y zanahoria. Arroz cocido y salteado con salchichas de pollo frescas y salsa de tomate casera. Melón. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 707.18 P: 15.12 G: 36 HC: 80.85	Salteado de verduras en taquitos (calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo y cebolla) y/o sopa de verduras casera. Pollo en el horno con patatas y tomates asados. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 745.19 P: 36.63 G: 33.75 HC: 72.21	Judías blancas estofadas con arroz y verduras (pimiento, cebolla y patata). Boquerones fritos y ensalada de tomate, lechuga y pepino) Yogurt. Pan integral/blanco y agua. KCAL: 800.25 P: 44.02 G: 42.25 HC: 60.9	Espaguetis salteados con champiñón, calabacín y brócoli. Estofado de ternera con champiñón, zanahoria y judías verdes. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 924.39 P: 35.52 G: 58.45 HC: 61.68	Crema de lentejas en verduras (calabacín, tomate, pimiento y cebolla) Mero al horno y judías verdes en ensalada. Piña. Pan integral/blanco y agua. KCAL: 629.32 P: 36.31 G: 22.21 HC: 70.11
<b>Tercera semana</b>	Guisantes salteados con jamón serrano. Hamburguesas de pollo con zanahoria y berenjenas asadas. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua KCAL: 765.07 P: 64.54 G: 33.14 HC: 50.65	Potaje de garbanzos con espinacas. Tortilla francesa y tomate natural aliñado. Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 778.53 P: 35.57 G: 38.31 HC: 71.6	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, pepino y espárragos blancos. Paella de pescado y marisco ( calamar, gambas y mejillones) Uvas. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 674.94 p: 27.35 g: 31.91 HC: 69.62	Sopa de picadillo con fideos, pollo, taquitos de jamón y huevo cocido. Carbonero a la plancha con salteado de champiñón, patata y coliflor. Mandarina. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 623.43 P: 32.51 G: 25.19 HC: 67.25	Alcachofas salteadas con taquitos de jamón york. Macarrones con salsa de tomate casera y carne picada de pollo salteada. Manzana. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 755.54 P: 35 G: 33.03 HC: 77.18
<b>Cuarta semana</b>	Arroz tres delicias casero (trozos de jamón york, guisantes, tortilla y gambas) y/o ensalada variada Guiso de mero con zanahorias, alcachofas y judías verdes. Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 775.19 P: 41.66 G: 30.98 HC: 82.51	Sopa de verduras con arroz. Pavo al horno con patatas, y pimientos asados. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 695.26 P: 36.23 G: 33.45 HC: 60.8	Guiso de judías blancas con fideos, almejas y sepia. Salchichas de pollo frescas con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 773.98 P: 32.29 G: 48.67 HC: 51.52	Lentejas con arroz estofadas con verduras (pimiento, cebolla, calabacín y patata). Calamar a la plancha y brócoli y coliflor al vapor. Piña. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 685.54 P: 37.36 G: 15.8 HC: 98.82	Crema de calabaza, puerro, zanahoria y patata. Tortilla de patata con tomate aliñado con aceite y sal y berenjenas fritas. Melón. Pan integral / blanco y agua. KCAL: 741.07 P: 27.35 G: 34 HC: 78.92

# MERIENDAS Y CENAS DEL PRIMER TRIMESTRE ESCUELA HOGAR MARTÍNEZ MONTAÑÉS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Meriendas	Bocadillos de pan integral (50g) de atún ó pavo, Almendras tostadas, fruta, leche y agua	Biscocho casero de huevo, harina integral de trigo, aceite de oliva, ralladura de limón y yogurt. Pistachos, fruta, leche y agua	Bocadillos de pan integral(50g) de jamón serrano ó queso tierno aceite e oliva y tomate natural. Nueces, fruta, leche y agua	Biscocho casero de huevo, harina integral de trigo, aceite de oliva, ralladura de limón y yogurt. Pipas de calabaza, fruta, leche y agua.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Primera semana	Sopa de verduras con fideos. Lenguados al horno con tomate aliñado. Mandarinas. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 546.42 P: 52.71 G: 19.61 HC: 40.34	Arroz tres delicias casero (trozos de jamón york, guisantes, tortilla y gambas). Croquetas de pescado con ensalada de lechuga, tomate y piña. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 693.64 P: 28.31 G: 34.5 HC: 78	Melón con jamón. Tortilla de espárragos. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 707.23 P: 91.2 G: 36.34 HC: 29.2	Crema de champiñón. Pizza de jamón york y queso. Pera . Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 584.8 P: 26.76 G: 19.73 HC: 75.07
Segunda semana	Pisto de verduras. Patatas revueltas con Huevo frito. Manzana. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 687.95 P: 17.25 G: 37.58 HC: 70.74	Sopa de pescado sin pasta. Pasta salteada con taquitos de pollo, calabacín y berenjena. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 626.38 P: 32.42 G: 27.92 HC: 62.48	Crema de calabacín. Calamares a la plancha con guisantes salteados con jamón. Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 638.43 P: 42.41 G: 32.12 HC: 45.43	Ensalada de judías verdes con tomate y patata cocida. Tortilla de atún. Yogurt. Pan integra/ blanco y agua. KCAL: 642.08 P: 25.72 G: 33.95 HC: 58.97
Tercera semana	Crema de puerros y patata. Rape al horno con pimientos y champiñón asados. Manzana . Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 642.7 P: 40.61 G: 40.61 HC: 51.14	Arroz con verduras salteadas ( champiñón, cebolla y berenjena) Cinta de lomo a la plancha con brócoli al vapor. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 605.24 P: 37.91 G: 19.39 HC: 69.7	Ensalada de pimientos rojos asados con atún. Trucha la horno con patatas. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 721.32 P: 33.87 G: 49.95 HC: 35.03	Ensalada de lechuga y tomate. Tortilla de patata. Pera . Pan integral/ blanco y agua KCAL: 626.95 P: 13.6 G: 32.6 HC: 66.37
Cuarta semana	Espirales de colores salteados con cebolla, champiñón y taquitos de jamón york. Tortilla francesa y tomate aliñado. Melón. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 746.35 P: 27.85 G: 34.75 HC: 81.01	Sopa de verduras con fideos. Pescada al horno con pimientos y patatas asadas. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 585.3 P: 24.14 G: 29.09 HC: 54.12	Espárragos con jamón serrano. Pechuga de pollo a la plancha con arroz cocido y salteados con ajitos. Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 602.61 P: 39.51 G: 29.64 HC: 44.64	Espinacas salteadas con atún y gratinadas con queso tierno rallado. Sándwich de jamón york y queso. Yogurt. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 568.8 P: 35.4 G: 31.4 HC: 50.02