







































































DESAYUNO Y COMIDA SEGUNDO TRIMESTRE ESCUELA HOGAR MARTÍNEZ MONTAÑÉS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	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
Primera semana	Ensalada de lechuga, naranja, cebolla, atún y queso fresco. Albóndigas de carne picada de pollo y ternera con salsa de tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 644.47 P: 27.27 G: 32.30 HC: 57.22	Potaje de garbanzos con espinacas. Tortilla de queso tierno y alcachofas cocidas. Naranja Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 752.69 P: 39.18 G: 39.7 HC: 59.9	Crema de coliflor, calabaza y puerro. Ternera guisada con patatas y menestra de verduras. Pera Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 822.38 P: 38.65 G: 48.9 HC: 40.62	Judías verdes salteadas con jamón serrano y champiñones. Tallarines a la carbonara(nata, bacon y cebolla) Manzana. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 845.45 P: 29.9 G: 51.65 HC: 65.12	Sopa de verduras y arroz. Lomos de trucha sin espinas al horno con berenjenas, tomate y calabacín asados. Mandarinas Pan integral/ blanco y agua. KCAL:708 P: 33.32 G: 41.52 HC: 49.2
Segunda semana	Crema de calabacín, cebolla y zanahoria. Muslos de pollo en el horno con patatas y pimientos asados. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 760.74 P: 45.24 G: 41.45 HC: 48.21	Lentejas con arroz estofadas con verduras(pimiento, cebolla, calabacín y patata). Boquerones fritos con ensalada de tomate y pepino. Mandarinas . Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 800.25 P: 44.02 G: 42.25 HC: 60.99	Ensalada de espinacas frescas, tomate cherry, zanahoria, taquitos de pechuga de pavo y queso fresco. Fideua de marisco y pescado (pez espada, calamares, gambas, mejillones y almejas) Manzana. Pan integral/ blanco y agua. KCAL:763.44 P: 24.09 G: 25.75 HC:84.42	Crema de garbanzos con verduras(judías verdes, zanahoria, cebolla y puerro) Tortilla de patata con guarnición de pimientos rojos asados. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. KCAL:704.39 P: 27.87 G: 32.87 HC:74.31	Sopa de verduras con pasta de letras. Arroz cocido y salteado con salchichas de pollo frescas, huevo frito y salsa de tomate casera. Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 726.41P: 15.78 G: 35.98 HC:84.84
Tercera semana	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, espárragos blancos y queso tierno. Espaguetis boloñesa (salsa de tomate, carne picada de pollo y cebolla) Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 774.06 P: 30 G: 39.92 HC: 71.48	Ensaladilla rusa (patata, guisante, zanahoria, judías verdes, alcachofa, huevo cocido y atún) con mahonesa casera. Merluza al horno con tomate y calabacín asado. Mandarina. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 766.6 P: 37.72 G: 59.37 HC: 50.32	Sopa de verduras con arroz y/o ensalada. Estofado de ternera con champiñón, zanahoria, judías verdes y patata. Naranja . Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 731.22 P: 30.18 G: 57.49 HC: 21	Ensalada de tomate, cebolla, pimiento rojo y pepino. Cocido de garbanzos con pollo y verduras(judías verdes, zanahoria y patata) Manzana. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 741.76 P: 31.29 G: 43.92HC:55.25	Espinacas salteadas con ajos y gratinadas con queso tierno rallado. Pollo a la plancha con ensalada de judías verdes, zanahoria y patata. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. KCAL:652.39 P: 37.31 G: 33.57 HC: 48.26
Cuarta semana	Macarrones con salsa de espinacas (espinacas cocidas y nata). Pavo al horno con berenjenas asadas. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. KCAL:852.99 P: 57.07 G: 38.85 HC: 72.87	Crema de coliflor, puerro y zanahoria. Salchichas de pollo frescas con patatas a lo pobre con huevo y pimientos. Mandarinas . Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 741.01 P: 20 G: 52.57 HC: 46.89	Crema de lentejas con verduras. Calamar a la romana con ensalada de espinacas frescas, tomate y espárragos. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 801.18 P: 48.06 G: 35.49 HC:72.48	Arroz con taquitos de pechuga de pollo, cebolla, pimiento y zanahoria. Tortilla de calabacín con tomate aliñado. Manzana. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 749.04 P: 24.39 G: 38.96 HC: 75.57	Judías blancas con arroz y verduras(pimiento, cebolla, calabacín y patata). Rosada a la plancha y champiñón salteados con ajos y perejil. Pera. Pan integral/ blanco y agua. KCAL: 690.79 P: 44.56 G: 28.75 HC: 63.42

MERIENDAS Y CENAS SEGUNDO 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  	Bizcocho 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 de oliva y tomate natural.   Nueces, fruta, leche y agua  	Bizcocho 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	Ensalada de judías verdes, atún, patata cocida y cebolleta. Rape al horno.  Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 668.33 P: 57.83 G: 33.14 HC: 35.22	Ensalada de pimientos rojos asados. Arroz salteados con salchichas de pollo frescas. Uvas. Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 677.93 P: 14.7 G: 36.15 HC: 73.4	Patatas con setas variadas  Pavo al horno con ensalada. Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 693.96 P: 41.58 G: 35.36 HC: 53.11	Berenjenas emborrizadas en pan rallado y huevo y fritas.   Tortilla de acelgas y jamón serrano.  Pera . Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 780 P: 22.77 G: 54.02 HC: 51.34
Segunda semana	Ensalada de brotes verdes (rúcula, canónigos, iceberg...), cebolleta, naranja, nueces. queso fresco.  Huevos al horno con salsa de tomate casera, jamón york y salchichas de pollo.   Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 740.61 P: 32.8 G: 49.78 HC: 40.74	Espárragos con jamón serrano. Merluza estofada con patatas, guisantes y zanahorias. Mandarinas. Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 722.98 P: 43.8 G: 39.73 HC: 48.11	Sopa de verduras casera . Lomo a la plancha con tallarines saltados a la finas hierbas. Yogurt.  Pan integral / blanco y agua.  KCAL: 775.98 P: 41.71 G: 39 HC: 64.35	Coliflor cocida y salteada con ajitos y pimentón. Croquetas de verduras y pollo con tomate aliñado.    Pera. Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 708.22 P: 23.51 G: 39.21 HC: 65.91
Tercera semana	Ensalada de col, manzana, zanahoria y pepino. Pollo guisado con limón, champiñón y patatas. Uvas. Pan integral / blanco y agua.  KCAL: 687.5 P: 34.96 G: 33.44 HC: 60.16	Espaguetis salteados con pimiento verde, cebolla y tomate.  Tortilla francesa y jamón york y queso tierno.    Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 723.08 P: 34.21 G: 39.77 HC: 56.91	Crema de verduras variadas y patata. Rosada con salsa de pimientos(pimiento rojo y nata)  Manzana . Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 642.44 P: 39.41 G: 28.67 HC: 57.27	Alcachofas salteadas. Revuelto de habas con jamón y huevo.   Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua  KCAL: 708.45 P: 46 G: 41.57 HC: 35.24
Cuarta semana	Sopa de pescado con arroz.  Tortilla de espárragos con tomate aliñado.   Pera. Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 630.75 P: 29.42 G: 36.29 HC: 47.18	Risoto de champiñón y pollo.  Atún al horno con ensalada variada. Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 763.65 P: 31.48 G: 46.84 HC: 53.93	Guisantes con jamón. Lomo a la plancha con alcachofas cocidas y salteadas con ajitos. Plátano. Pan integral/ blanco y agua.  KCAL: 716.52 P: 60.34 G: 31.19 HC: 46.84	Crema de calabacín, puerro y zanahoria. Empanada de jamón york y queso.    Yogurt.  Pan integral / blanco y agua.  KCAL: 805.72 P: 27.82 G: 37.91 HC: 88.28