

C.E.I.P. MARIA MONTESSORI

Sección Catering

Pol. Ind. Cabanillas 16-A

Tel./Fax: 949 20 63 60



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:
proyectolabor@hotmail.com
www.proyectolabor.es

MES: Marzo

LUNES	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema hortelana (patata, calabaz, zanah, pimi, ceb.) Panga asada con verduritas Yogur Calorias: 560 Lípidos: 24,6 Proteinas: 33,4 H. Carb.: 54,7	Lentejas con zanahoria Jamón con bechamel con lechuga y tomate Fruta Calorias: 592 Lípidos: 33,3 Proteinas: 20,5 H. Carb.: 57,6	Arroz 3 delicias (jamón, guisantes, zanahoria) Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Calorias: 619 Lípidos: 29,9 Proteinas: 36,7 H. Carb.: 51	Garbanzos estofados con pimientos Tortilla de patata Fruta Calorias: 574 Lípidos: 26,7 Proteinas: 22 H. Carb.: 65,7
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín Alitas asadas con patatas cuadro Fruta Calorias: 478 Lípidos: 27,6 Proteinas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Macarrones con tomate y orégano Limanda con lechuga y soja Fruta Calorias: 621 Lípidos: 30,7 Proteinas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Judías verdes rehogadas Magro con tomate y patatas fritas Yogur Calorias: 589 Lípidos: 32 Proteinas: 24,4 H. Carb.: 54,2	Judías pintas con cebolla, pimienta y zanahoria Huevos Villaroy Fruta Calorias: 557 Lípidos: 24,9 Proteinas: 25 H. Carb.: 63	Paella con pescado Panga con verduritas Fruta Calorias: 560 Lípidos: 24,6 Proteinas: 33,4 H. Carb.: 54,7
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Sopa de cocido con estrellas Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorias: 557 Lípidos: 24,9 Proteinas: 25 H. Carb.: 63	Patatas guisadas con calamares Hamburguesa de pescado azul con ensalada de tomate Yogur Calorias: 615 Lípidos: 22,6 Proteinas: 32,4 H. Carb.: 75	Espaguetis boloñesa Halibut con lechuga y maíz Fruta Calorias: 633 Lípidos: 26,5 Proteinas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Crema de verduras (coliflor, pat., zanah...) Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta Calorias: 494 Lípidos: 28 Proteinas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Fruta Calorias: 646 Lípidos: 39 Proteinas: 31,8 H. Carb.: 44,7
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	
VACACIONES	Arroz blanco con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorias: 519 Lípidos: 23,1 Proteinas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Menestra de verduras Jamón en salsa con arroz pilaf Yogur Calorias: 595 Lípidos: 32,7 Proteinas: 35 H. Carb.: 45,1	Macarrones napolitana Lenguado con lechuga y maíz Fruta Calorias: 634 Lípidos: 31,9 Proteinas: 36,9 H. Carb.: 57,2	

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
 - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.



MENÚ ALERGICOS A FRUTOS SECOS

Sección Catering

Pol. Ind. Cabanillas 16-A

Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:
 proyectolabor@hotmail.com
 www.proyectolabor.es

MES: Marzo

LUNES	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema hortelana (patata, calabaz, zanah, pimi, ceb.) Panga asada con verduritas Yogur Calorias: 560 Lípidos: 24,6 Proteinas: 33,4 H. Carb.: 54,7	Lentejas con zanahoria Jamón con bechamel con lechuga y tomate Fruta Calorias: 592 Lípidos: 33,3 Proteinas: 20,5 H. Carb.: 57,6	Arroz 3 delicias (jamón, guisantes, zanahoria) Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Calorias: 619 Lípidos: 29,9 Proteinas: 36,7 H. Carb.: 51	Garbanzos estofados con pimientos Tortilla de patata Fruta Calorias: 574 Lípidos: 26,7 Proteinas: 22 H. Carb.: 65,7
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín Alitas asadas con patatas cuadro Fruta Calorias: 478 Lípidos: 27,6 Proteinas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Macarrones con tomate y orégano Limanda con lechuga y soja Fruta Calorias: 621 Lípidos: 30,7 Proteinas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Judías verdes rehogadas Magro con tomate y patatas fritas Yogur Calorias: 589 Lípidos: 32 Proteinas: 24,4 H. Carb.: 54,2	Judías pintas con cebolla, pimienta y zanahoria Huevos Villaroy Fruta Calorias: 557 Lípidos: 24,9 Proteinas: 25 H. Carb.: 63	Paella con pescado Panga con verduritas Fruta Calorias: 560 Lípidos: 24,6 Proteinas: 33,4 H. Carb.: 54,7
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Sopa de cocido con estrellas Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorias: 557 Lípidos: 24,9 Proteinas: 25 H. Carb.: 63	Patatas guisadas con calamares Merluza asada Yogur Calorias: 615 Lípidos: 22,6 Proteinas: 32,4 H. Carb.: 75	Espaguetis boloñesa Halibut con lechuga y maíz Fruta Calorias: 633 Lípidos: 26,5 Proteinas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Crema de verduras (coliflor, pat., zanah...) Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta Calorias: 494 Lípidos: 28 Proteinas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Fruta Calorias: 646 Lípidos: 39 Proteinas: 31,8 H. Carb.: 44,7
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	
VACACIONES	Arroz blanco con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorias: 519 Lípidos: 23,1 Proteinas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Menestra de verduras Jamón en salsa con arroz pilaf Yogur Calorias: 595 Lípidos: 32,7 Proteinas: 35 H. Carb.: 45,1	Macarrones napolitana Lenguado con lechuga y maíz Fruta Calorias: 634 Lípidos: 31,9 Proteinas: 36,9 H. Carb.: 57,2	

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
 - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.



MENÚ PARA ALÉRGICOS A LAS LENTEJAS

Sección Catering

Pol. Ind. Cabanillas 16-A

Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:
 proyectolabor@hotmail.com
 www.proyectolabor.es

MES: Marzo

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema hortelana (patata, calabaz, zanah, pimi, ceb.) Panga asada con verduritas Yogur Calorías: 560 Lípidos: 24,6 Proteínas: 33,4 H. Carb.: 54,7	Judías blancas con zanahoria Jamón con bechamel con lechuga y tomate Fruta Calorías: 592 Lípidos: 33,3 Proteínas: 20,5 H. Carb.: 57,6	Arroz 3 delicias (jamón, guisantes, zanahoria) Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta Calorías: 619 Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7 H. Carb.: 51	Garbanzos estofados con pimientos Tortilla de patata Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín Alitas asadas con patatas cuadro Fruta Calorías: 478 Lípidos: 27,6 Proteínas: 27,1 H. Carb.: 32,8	Macarrones con tomate y orégano Limanda con lechuga y soja Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Judías verdes rehogadas Magro con tomate y patatas fritas Yogur Calorías: 589 Lípidos: 32 Proteínas: 24,4 H. Carb.: 54,2	Judías pintas con cebolla, pimienta y zanahoria Huevos Villaroy Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Paella con pescado Panga con verduritas Fruta Calorías: 560 Lípidos: 24,6 Proteínas: 33,4 H. Carb.: 54,7
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Sopa de cocido con estrellas Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Patatas guisadas con calamares Hamburguesa de pescado azul con ensalada de tomate Yogur Calorías: 615 Lípidos: 22,6 Proteínas: 32,4 H. Carb.: 75	Espaguetis boloñesa Halibut con lechuga y maíz Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Crema de verduras (coliflor, pat., zanah...) Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 494 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 35,9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Fruta Calorías: 646 Lípidos: 39 Proteínas: 31,8 H. Carb.: 44,7
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
VACACIONES	Arroz blanco con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 519 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Menestra de verduras Jamón en salsa con arroz pilaf Yogur Calorías: 595 Lípidos: 32,7 Proteínas: 35 H. Carb.: 45,1	Macarrones napolitana Lenguado con lechuga y maíz Fruta Calorías: 634 Lípidos: 31,9 Proteínas: 36,9 H. Carb.: 57,2	

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
 - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul*, o huevos.
 - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.