

# MENÚ

**Semana** 3 al 7 de junio de 2019.

## **LUNES:**

Primer plato: Arroz con verduritas  
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con tomate  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Bacalao a la vizcaina + Yogur

## **MARTES**

Primer plato: Espaguetis a la napolitana (con tomate y queso)  
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con verduritas  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Menestra de verduras y Huevo cocido con tomate + Fruta

## **MIÉRCOLES**

Primer plato: Garbanzos con arroz  
Segundo plato: Tortilla de patatas con zanahoria baby  
Postre: Fruta variada  
Cena recomendada: Fajillas de maiz rellenas de jamón, queso, pepinillos y atún con ensalada + Yogur

## **JUEVES:**

Primer plato: Judías verdes con patatas cocidas  
Segundo plato: Filete de merluza a la vizcaína (con tomate, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada  
Postre: Yogur  
Cena recomendada: Lasaña mixta de carne y espinacas + Fruta

## **VIERNES:**

Primer plato: Ensalada de lentejas  
Segundo plato: Lomo de sajonia con salsa de champiñones y lechuga  
Postre: Fruta variada  
Cena recomendada: Hamburguesa de salmón con berengena plancha + Fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energia (kcal)	606	776	947
Proteinas (gr)	29	35	44
Carbohidratos (gr)	77	95	114
Lipidos (gr)	20	28	35
Todos los menús va acompañados de pan			



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Semana** 10 al 14 de junio de 2019.

**LUNES:**

Primer plato: Ensalada italiana  
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con verduritas  
Postre: Fruta variada  
Cena recomendada: Menestra de verduras + Huevo frito + Fruta

**MARTES**

Primer plato: Arroz a la murciana (con carne de cerdo y ternera, tomate y pimiento verde.)  
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con lechuga  
Postre: Yogur  
Cena recomendada: Bacalao rebozado con pimientos + Queso fresco

**MIÉRCOLES**

Primer plato: Borraja de Aragón con patatas cocidas  
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera (con puerro, cebolla, ajo, zanahoria y tomate) con tomate  
Postre: Fruta variada  
Cena recomendada: Ensaladilla rusa + Sandwich mixto (jamón y queso) + Yogur bebible

**JUEVES:**

Primer plato: Lentejas con verduritas  
Segundo plato: Filete de merluza a la riojana (con pimiento rojo, verde, cebolla, ajos y tomate) con ensalada  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Crema de calabacín + Filete de ternera plancha + Fruta

**VIERNES:**

Primer plato: Macarrones gratinados  
Segundo plato: Tortilla de patatas con lechuga  
Postre: Fruta variada  
Cena recomendada: Solomillo de atún con tomate fresco + Fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energía (kcal)	589	772	908
Proteínas (gr)	26	33	38
Carbohidratos (gr)	88	109	121
Lípidos (gr)	17	23	30
Todos los menús va acompañados de pan			



Mirian Suazo Doña  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Semana** 17 al 20 de junio de 2019.

**LUNES:**

Primer plato: Macarrones a la crema.  
Segundo plato: Lomo a la plancha con tomate natural  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Trucha asalmonada al horno con ensalada + Yogur

**MARTES**

Primer plato: Arroz con tomate  
Segundo plato: Tortilla de patatas con lechuga  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Brocheta de pavo con verduras (pimiento rojo y verde /tomate cherry) + Fruta

**MIÉRCOLES**

Primer plato: Lentejas con arroz  
Segundo plato: Filete de merluza en salsa verde con guisantes  
Postre: Your  
Cena recomendada: Crema de verduras + Croquetas caseras de jamón + Fruta

**JUEVES:**

Primer plato: Ensalada italiana  
Segundo plato: Hamburguesa mixta con verduritas.  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Muslo de pollo al horno con ensalada + Yogur

**VIERNES:**

Primer plato:  
Segundo plato:  
Postre:  
Cena recomendada:

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energia (kcal)	604	768	905
Proteinas (gr)	24	29	37
Carbohidratos (gr)	79	100	115
Lipidos (gr)	21	28	33
Todos los menús va acompañados de pan			



Mirian Suazo Doña  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

## Semana

### *LUNES:*

Primer plato:  
Segundo plato:  
Postre:  
cena recomendada

### *MARTES*

Primer plato:  
Segundo plato:  
Postre:  
cena recomendada

### *MIÉRCOLES*

Primer plato:  
Segundo plato:  
Postre:  
cena recomendada

### *JUEVES:*

Primer plato:  
Segundo plato:  
Postre:  
cena recomendada

### *VIERNES:*

Primer plato:  
Segundo plato:  
Postre:  
cena recomendada

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energia:			
Proteinas			
Carbohidratos			
Lipidos			

Todos los menús va acompañados de pan