RECOMENDACIONES DE CENA MENÚ PRIMER TRIMESTRE 26/27

COLEGIO PUREZA DE MARÍA DE LA CUESTA



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	Almuerzo	1º Crema de zanahorias 2º Arroz blanco, huevo duro y pisto (calabacín, cebolla, pimiento y tomate) Postre: Pan y fruta	1º Crema de hortalizas (berros, espinacas, calabacín y acelgas) 2º Pescado al horno gratinado (dorado-ajo y perejil) Ensalada de tomate y orégano Postre: Pan integral y yogurt	1º Garbanzos compuestos 2º Pollo al horno, ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas) Postre: Pan y macedonia de melocotón, plátano y manzana	1º Pasta integral con albahaca, ajo y aceite 2º Pavo adobado al horno con ensalada (queso blanco, aceitunas, maíz y tomate Postre: Pan integral y batido de frutas (fresa, sandía, plátano)	1º Lentejas estocadas 2º Fogonero al jorno con zanahoria, guisantes y calabacín Postre: Pan y fruta
	Recomendación cena	• Legumbres • Pescado	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Carne	• Verduras/hortalizas • Pescado	• Verduras/hortalizas • Huevo	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Carne
2ª semana	Almuerzo	1º Judías pintas con calabacín, berros y zanahorias (molido) 2º Papas guisadas con sardina, mojo verde Postre: Pan y zumo de frutas (frutos rojos, un poco de remolacha, naranja y manzana)	1º Potaje (calabaza, calabacín y espinacas) 2º Ensalada (lechuga, maíz, aceitunas y zanahorias) con jamoncitos de pollo asado Postre: Pan integral y macedonia (mañana, pera, plátano y melocotón	1º Tortilla de verduras (calabacín y cebolla) 2º Ensalada (maíz, aceitunas y piña) con crema de lentejas y arroz Postre: Pan y yogurt	1º Pasta integral con tomate natural 2º Lomo de cerdo al horno con menestra de verduras Postre: Pan integral y manzana al horno (manzana, canela, azúcar morena y limón)	1º Lasaña de berenjena y fogonero 2º Tacos de jamón y huevo revuelto con ensalada (lechuga, millo y tomate) Postre: Pan y fruta
	Recomendación cena	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Huevo	• Legumbres • Pescado	• Verduras • Carne	• Legumbres • Huevo	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Pescado
3ª semana	Almuerzo	1º Crema (zanahoria, calabaza y berros) 2º Tortilla de verduras (calabacín y cebolla) con ensalada (tomate y queso blanco) Postre: Pan y yogurt	1º Macarrones integrales con tomate 2º Fogonero al horno con salsa verde y ensalada (tomate, maíz, lechuga, piña y aceituna) Postre: Pan y fruta	1º Potaje de verduras 2º Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate y puré de papas Postre: Pan y macedonia (plátano, melocotón, piña, manzana y naranja)	1º Arroz con pescado (arroz, merluza, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate y arvejas) 2º Solomillo de pollo al honro con limón y verduras (zanahoria, brócoli-salsa teriyaki) Postre: Pan integral y fruta	1º Crema de garbanzos, berros y zanahoria 2º Ensalada (lechuga, maíz, pepino y zanahoria) con lomo de cerdo Postre: Fruta
	Recomendación cena	• Legumbres • Carne	• Verduras • Huevo	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Pescado	• Verduras • Huevo	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Pescado
4ª semana	Almuerzo	1º Judías blancas con cebolla, tomate y orégano 2º Arroz blanco, pavo adobado y ensalada (maíz, pimiento verde, zanahoria y tomate) Postre: Pan y macedonia	1º Macarrones integrales 2º Merluza y ensalada (lechuga, piña, tomate, pimiento rojo y pepino) Postre: Pan integral y zumo de frutas (frutos del bosque)	1º Crema de espinacas, calabaza y zanahoria 2º Tortilla española (papa, calabacín y cebolla) Postre: Pan y yogurt	1º Sopa de pollo con fideos integrales (zanahoria, cebolla, tomate y ajo) 2º Estofado de ternera con verduras y papas al vapor Postre: Pan integral y fruta	1º Crema de calabaza y calabacín 2º Pizza (jamón y queso) y ensalada (lechuga, tomate, aceituna y maíz) Postre: Pan y fruta
	Recomendación cena	• Verduras • Huevo	• Legumbres • Carne	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Pescado	• Verduras • Pescado	• Legumbres • Huevo

5ª semana	Almuerzo	1º Potaje de verduras temporada 2º Contramuslos al horno con zanahoria y habichuelas Postre: Pan y macedonia	1º Garbanzas compuestas (pulpo o bacalao) (cebolla, pimiento y zanahoria) 2º Salchichas de ave y ensalada (col, maíz, zanahoria, piña, melocotón con miel y mostaza) Postre: Pan integral y yogurt	1º Ensalada de pasta integral (piña, maíz, aceitunas y tomate) 2º Pavo al horno con menestra de verduras Postre: Pan y fruta	1º Crema de verduras (zanahoria, berros, calabaza y acelgas) 2º Lomo de merluza frita con papas al horno Postre: Pan integral y manzana asada	1º Frijoles con arroz blanco y huevo duro 2º Ensalada con queso blanco, aceitunas, maíz, lechuga y tomate Postre: Pan y fruta
	Recomendación de cena	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Pescado	• Verduras • Huevo	• Legumbres • Pescado	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Carne	• Verduras • Carne
6ª semana	Almuerzo	1º Sopa de pescado con fideos 2º Contramuslos de pollo al ajillo al horno con verduras: guisantes, pimiento rojo y zanahoria Postre: Pan y macedonia	1º Crema de berros (berros, cebolla, ajo y perejil) 2º Tortilla de papas, salsa tomate casera y ensalada (lechuga, piña, pepino, remolacha) Postre: Pan integral y yogurt	1º Paella de carne(cerdo), pimiento rojo, zanahoria y guisantes 2º Ensalada (tomate, lechuga, millo zanahoria, cebolla y queso blanco) y croquetas de pollo Postre: Pan y fruta	1º Potaje (calabacín, zanahoria, brócoli y pimiento rojo) 2º Dorada al horno con ajo y perejil. Verduras al vapor (coliflor y zanahoria) Postre: Pan integral y macedonia	1º Judías pintas 2º Hamburguesas caseras de pollo con ensalada de cuscús con tomate, cebolla y zanahoria Postre: Pan y fruta
	Recomendación de cena	• Legumbres • Huevo	• Legumbres • Pescado	• Verduras • Huevo	• Hidratos Carbono (arroz/pasta) • Carne	• Verduras • Pescado

*EL MENÚ PUEDE VARIAR EXCEPCIONALMENTE POR RAZONES JUSTIFICADAS, Y LOS POSTRES VARIARÁN DEPENDIENDO DE LAS EXISTENCIAS

Este menú ha sido valorado por D. Sergio Alonso Marrero (col. nº 1515), atendiendo a criterios de composición nutricional, estructura, frecuencia, combinaciones de alimentos y técnicas culinarias empleadas en su elaboración.

Firmado: D. Sergio Alonso Marrero

