




MENÚ COMEDOR

Colegio Sagrada Familia

MAYO



Mamidaco S.L.U. www.artedealimentar.com artedealimentar@hotmail.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
DIA DEL TRABAJO  1 de Mayo	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella alicantina 2º croquetas Fruta 716Kcal(99 HC, 21P,35L) CENA RECOMENDADA Tortilla francesa y ensalada. 1 yogurt	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lentejas con chorizo 2º Tortillas Variadas Fruta 805 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 37g lípidos) CENA RECOMENDADA Emperador y ensalada lácteo	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de pescado con conchitas 2º Lomo de Sajonia Lácteo 670 Kcal (97g H.C, 22g Prot. y 29g lípidos) CENA RECOMENDADA Crema de verduras y un poco de queso	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua 2º Entremeses Fruta 715 Kcal (85g H.C, 26g Prot. y 28g de lípidos) CENA RECOMENDADA Verdura a la plancha y hamburguesa o lomo fresco
8	9	10	11	12
Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Espagueti boloñesa 2º Palitos de merluza. Fruta 915Kcal(120HC,17P,30L) CENA RECOMENDADA Ensalada y hamburguesa - Fruta	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema de verduras 2º Lomo con tomate Fruta 710 Kcal (81g H.C, 16g Prot. y 25g lípidos) CENA RECOMENDADA Queso fresco plancha con ensalada	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Alubias con Jamón 2º Merluza romana Fruta 893 kcal (74HC, 22P, y 39 L) CENA RECOMENDADA Verdura al horno - Salmón a la plancha - Fruta	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz a la cubana 2º Beicon y huevo Lácteo 783 Kcal (125g H.C, 24g Proteínas, 63g lípidos) CENA RECOMENDADA Lenguado con verduras, y un vaso de leche	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de fideos 2º Albóndigas con patatas dado Fruta 895kcal (85 Hc,49 P y 46 L) CENA RECOMENDADA Tortilla francesa y ensalada.
15	16	17	18	19
Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Macarrones Napolitana 2º Lenguadina horno con verduras Fruta 820Kcal(95 HC,20P,30 L) CENA RECOMENDADA Pechuga plancha con ensalada y un vaso de leche	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Cocido 2º Pollo asado Fruta 695 Kcal (119g H.C, 28g Prot. y 29 g lípidos) CENA RECOMENDADA Sepia o calamar plancha con ensalada y lácteo	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado de magro 2º Croquetas Fruta 925kcal (74g HC, 39g Prot. Y 36g Lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada y leche	1º Paella Alicantina 2º Entremeses Variados Lácteo 820 Kcal (78g H.C, 18g Prot. y 25g lípidos) CENA RECOMENDADA Pescadilla con verduras y leche	1º Lasaña 2º Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria) Fruta 920kcal (94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos) CENA RECOMENDADA Merluza al horno con ensalada y 1 vaso leche
22	23	24	25	26
Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz con tomate 2º Tortillas variadas Fruta 925kcal (74g HC, 24g Prot. Y 38g Lípidos) CENA RECOMENDADA Bocadillo pequeño y vaso de leche	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Potaje de garbanzos 2º Merluza romana Fruta 908 Kcal (120g H.C, 25g Prot. y 39g L) CENA RECOMENDADA Verdura al horno y queso fresco. Fruta	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lacitos con tomate y queso 2º Entremeses Variados Fruta 809Kcal(94HC,15P,34L) CENA RECOMENDADA Crema de verduras y un huevo duro, yogurt	1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea. Lácteo 668 Kcal (77g H.C, 18g Prot. 32g lípidos) CENA RECOMENDADA Ternera plancha con verduras y yogurt	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa cubierta 2º Lomo empanado Fruta 805Kcal(90g HC,21P,40L) CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada y fruta
29	30	31	1 de JUNIO	MOROS Y CRISTIANOS
Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Tallarines con atún 2º Pavo a las finas hierbas Fruta 815Kcal (88g H.C, 38g Prot. y 29g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla con verduras - Fruta	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Olleta 2º Tortillas variadas Fruta 835Kcal(98HC,25P,37L) CENA RECOMENDADA Emperador con verduras y 1 vaso leche desnatada	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de pescado 2º Albóndigas con patatas. Fruta 805Kcal(82 C,21P,36L) CENA RECOMENDADA Atún plancha con verduras y un vaso leche	Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Macarrones boloñesa 2º Merluza Lácteo 835Kcal(89HC,21P,36L) CENA RECOMENDADA Una hamburguesa con ensalada y un yogurt	