



MENÚ COMEDOR

Colegio Sagrada Familia

MAYO

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua marinera 2º Entremeses Lácteo 945 Kcal (95g H.C, 22g Prot. y 31g de lípidos) CENA RECOMENDADA Bocadillo al gusto o Fajitas de verduras y pollo. Fruta o lácteo	3 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema de verduras 2º Hamburguesa con patatas Fruta 870 Kcal (91g H.C, 16g Prot. y 28g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla de patatas y ensalada. Fruta
6 Ensalada Completa (Lechuga, bocas, huevo tomate, zanahoria, maíz) 1º Tallarines con atún. 2º Pechugas empanadas. Fruta 985Kcal(105g HC,32P,33L) CENA RECOMENDADA Queso fresco y ensalada. Vaso de leche	7 Ensalada Completa (Lechuga, bocas, huevo tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz Cubana 2º Beicon y huevo plancha Fruta 805Kcal(90g HC,19P,29L) CENA RECOMENDADA Varitas merluza horno con verduras. Fruta o lácteo.	8 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Olleta 2º Lomo plancha Fruta 897Kcal(98HC,25P,28L) CENA RECOMENDADA Ensalada y tortilla de patata y calabacín. Lácteo	9 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de estrellas 2º Pollo horno con patatas Lácteo 849Kcal(89HC,20P,29L) CENA RECOMENDADA Emperador con brócoli. Fruta	10 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado con carne y verduras 2º Merluza Fruta 905kcal (74g HC, 24g Prot. Y 31g Lípidos) CENA RECOMENDADA Alitas pollo al horno con verduras. Lácteo
13 1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea Fruta 868 Kcal (97g H.C, 18g Prot. 29g lípidos) CENA RECOMENDADA Ternera plancha con verduras y yogurt	14 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lacitos con tomate y queso 2º Lenguadina Fruta 869Kcal(98HC,19P,31L) CENA RECOMENDADA Crema de verduras y un huevo duro, yogurt	15 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lentejas con chorizo y verduras 2º Tortillas variadas Fruta 905 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 37g lípidos) CENA RECOMENDADA Emperador y ensalada lácteo	16 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella 2º Entremeses variados Lácteo 849Kcal(94HC,17P,28L) CENA RECOMENDADA Pescado al horno con verduras - Fruta	17 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa cubierta 2º Lomo empanado Fruta 835Kcal(90g HC,21P,31L) CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada y fruta o lácteo
20 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de pescado con conchitas 2º Pavo plancha con verduras Fruta 839 Kcal (97g H.C, 26g Prot. y 35g lípidos) CENA RECOMENDADA Atún plancha con verduras. Lácteo	21 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz con tomate 2º Tortillas francesa y de verduras Fruta 925kcal (74g HC, 24g Prot. Y 38g Lípidos) CENA RECOMENDADA Hamburguesa con ensalada. Lácteo	22 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema con verduras ecológicas 2º Pollo al horno con patatas Fruta 830 Kcal (81g H.C, 21g Prot. y 35g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla patatas con ensalada y 1 vaso leche.	23 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Potaje de garbanzos 2º Longaniza con tomate Lácteo 938 Kcal (102g H.C, 25g Prot. y 34g L) CENA RECOMENDADA Trucha plancha con judías. Fruta	24 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Pajaritas Napolitana 2º Palitos de merluza Fruta 875Kcal(101 HC,21P,32L) CENA RECOMENDADA Queso fresco con ensalada. Lácteo
27 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lentejas 2º Lomo adobado a la plancha Fruta 928kcal (81g HC, 21g Prot. y 31g Lípidos) CENA RECOMENDADA Verdura al horno - Con alitas de pollo - Lácteo	28 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Espaguettis boloñesa 2º Merluza andaluza Fruta 935Kcal(89HC,21P,31L) CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada y un yogurt	29 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella alicantina 2º Queso y pavo Fruta 879Kcal(114HC,17P,29L) CENA RECOMENDADA Pizza de jamón y espinacas. Lácteo	30 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado de ternera 2º Bocados de bacalao Lácteo 958 Kcal (107g H.C, 25g Prot. y 32g L) CENA RECOMENDADA Lenguado plancha con ensalada. Fruta	31 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua 2º Huevos con tomate Fruta 945 Kcal (95g H.C, 22g Prot. y 31g de lípidos) CENA RECOMENDADA Bocadillo pequeño y vaso de leche

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva Nº col. CV00104

COSAS QUE DEBEMOS SABER:

Las bacterias tienen una temperatura óptima de crecimiento de 37°C.

Pese a todo, pueden crecer a una velocidad considerable en un rango de temperatura que se halla entre los 5º C y 65º C.

Este rango de temperatura se lo conoce como ZONA DE PELIGRO.

Fuera de este rango su capacidad reproductora se ve muy disminuida.

- A 100°C (ebullición) las bacterias comienzan a morir.
- Por debajo de 5°C (refrigeración) su crecimiento es más lento.
- A los 0°C (congelación) quedan en estado latente pero no mueren.

