

Estimad@s madres, padres y/o tutores, nos complace presentaros nuestra propuesta de menú escolar para este nuevo curso, basado en una dieta equilibrada, natural y variada. Dirigida tanto a satisfacer las necesidades nutricionales de vuestros hijos en esta etapa tan importante como es el crecimiento, así como a despertar en ellos el interés por una buena alimentación.

Un menú basado en alimentos frescos, elaborados de manera tradicional con todas las garantías sanitarias. Dejando de lado cualquier tipo de aditivo, conservante y/o colorante que entorpezca el proceso natural de asimilación de los alimentos de una manera saludable.

Nuestro compromiso es responder a la confianza depositada en nuestro servicio y facilitaros la ardua tarea de alimentar a los más pequeños.

aCasa.

Menú semana 11/09/17-15/09/16

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Espaguetis a la carbonara	Crema de calabacín	Lentejas castellana	Judías verdes con patata	Arroz 3 delicias
Atún con tomate	Longaniza asada y ensalada	Tortilla de patata y tomates	Pollo asado y ensalada	Merluza a la romana y ensalada
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 705 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 102gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 28gr. Proteínas: 33gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 98gr

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Ensaladilla rusa	Garbanzos con tomate	Arroz Milanese	Menestra salteada con bacon	Lasaña de verduras
Lomo rebozado con ensalada	Buñuelos de bacalao y ensalada	Pechugas de pollo en escabeche de manzana y cebolla	Fricandó de ternera con champiñones	Cazón en adobo con tomates aliñados
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Bizcocho con manzana
Energía: 716 kcal. Grasas: 36gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 3 gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Atelgas con patatas salteadas con virutas de jamón	Macarrones Boloñesa	Judías blancas estofadas	Arroz con salsa casera de tomate	Crema de verduras
Pollo con almendras	Merluza con gambitas	Croquetas de queso con ensalada	Cabezada de cerdo al ajo y ensalada	Escalope de ternera y ensalada
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 706 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 97gr