Centro Concertado María Madre - Politecnos

2 trimestre

COMEDOR ESCOLAR 2023 -2024

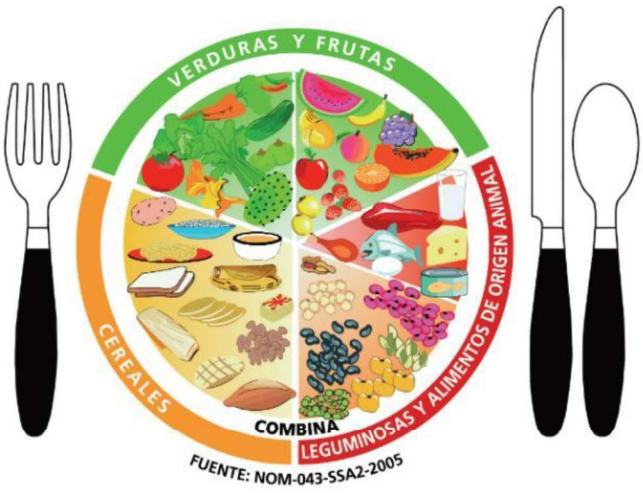
- Estos menús pueden estar sujetos a variaciones , según existencias y temporada.

- En caso de tener alguna duda sobre los menús escolares deberán de ponerse en contacto con el responsable del servicio de comedor.

- **Si su hijo es alérgico o tiene intolerancia a algún alimento debe de decirlo cuanto antes aportando el informe médico correspondiente.**

- Puede solicitar una tabla con todas las recetas de lo menús con sus correspondientes alérgenos.

DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LAS CALORÍAS QUE APORTA LA DIETA EN LAS PRINCIPALES COMIDAS



Avd. Eloy García de Quevedo
09006 Burgos

(Paradas de autobús: líneas 3,12 y 19)

Tfno. 947- 22 19 52 Fax : 947 - 22 71 07

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

FONDO SOCIAL EUROPEO
"El FSE invierte en tu futuro"

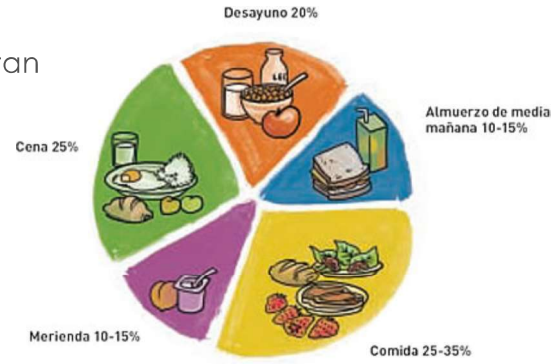
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
Programa cofinanciado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y por el Fondo Social Europeo

enero

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
08 • Judías verdes • Croquetas de verduras con ensalada • Fruta del tiempo	**09** • Sopa con fideos. • Hamburguesa con patatas. • Lácteo.	**10** • Macarrones carbonara. • Pechuga pollo rebozada con ensalada. • Lácteo	**11** • Alubias pintas • Merluza en salsa de azafrán. • Fruta	**12** • Arroz a la cubana • Pechuga de pollo empanada con patatas • Tarta de queso
15 • Crema de guisantes • Salchichas en salsa con puré de patata • Fruta del tiempo	**16** • Espaguetis boloñesa • Pechugas pollo con ensalada • Fruta	**17** • Judía verde • Salmón con patatas al vapor. • Lácteo	**18** • Garbanzos con bacalao. • Carne guisada. • Fruta del tiempo	**19** • Lentejas con morcilla • Anchoas rellenas con ensalada • Postre lácteo
22 • Garbanzos con langostinos • Escalope de ternera con ensalada • Fruta del tiempo	**23** • Macarrones a la marinera • Lubina al vapor • Fruta	**24** • Patatas a la riojana. • Hamburguesa con cebolla caramelizada. • Lácteo	**25** • Lentejas al curry • Pescado a la meniere. • Fruta del tiempo	**26** • Paella mixta • Bacalao en salsa • Postre l,ácteo
29 • Sopa juliana • Cordero guisado con puré de patata • Fruta del tiempo	**30** • Sopa Cocido. • Lomo con patatas • Fruta	**31** • Alubias pintas. • Empanadillas de atún. • Lácteo		

ERRORES EN LAS DIETAS

- Cenas copiosas: abundantes carnes y fritos, que dificultan la digestión.
- Desayunos escasos.
- Escasa cantidad de fruta y verdura diaria.
- Abandono de legumbres.
- Poca presencia de pescados.
- Exceso de consumo de dulces y bollería.
- Ingesta escasa de agua.



febrero

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		•	**01** • Espaguetis carbonara • Lomo a la piña • Fruta	**02** • Hojaldre de verduras • Huevos escalfados con ensalada • Fruta
05 • Lentejas con salmón • Ossobuco con ensalada • Fruta del tiempo	**06** • Macarrones con langostinos. • Hamburguesas con ensalada. • Lácteo	**07** • Quiche Lorraine • Bacalao en salsa. • Fruta.	**08** • Fabada • Sepia guisada. • Lácteo.	**09** • Arroz a la zamorana • Libritos de lomo con ensalada • Tarta de manzana
12	**13**	**14** • Berenjenas rellenas • Bacalao con tomate. • Fruta	**15** • Lentejas con verduras. • Merluza al horno. • Lácteo.	**16** • Hojaldre de verduras • Salmon con verduras • Fruta del tiempo
19 • Alubia pinta con chorizo • Hamburguesa de carne con queso • Fruta del tiempo	**20** • Pizza • Pollo con manzanas • Fruta del tiempo	**21** • Lasaña de atún. • Pechuga de pollo en salsa. • Lácteo.	**22** • Coliflor gratinada. • Merluza a la gallega. • Fruta	**23** • Menestra de verduras • Mejillones en salsa • yogur
26 • Ensalada de tomate • Costilla asada • Fruta del tiempo	**27** • Arroz a la cubana. • Lomo a la pimienta con patata panadera • Lácteo.	**28** • Macarrones boloñesa. • Albóndigas de pescado. • Fruta.	**29** • Crema de verduras • Lomo a la pimienta con patata panadera • Lácteo.	

SI HEMOS COMIDO ...	... PODEMOS CENAR
Cereales legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevos
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta.
Lácteos	Fruta

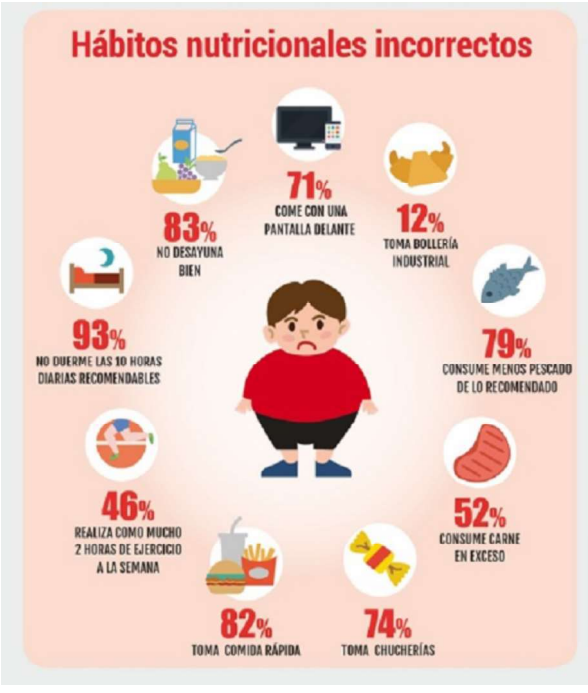
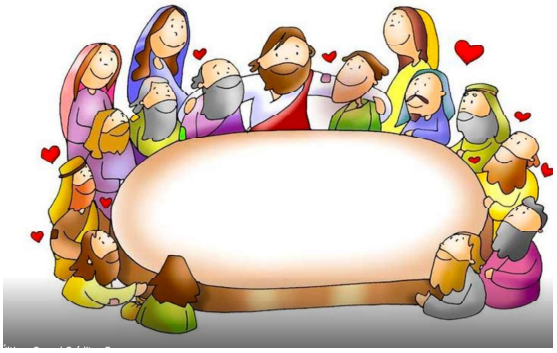
Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

FONDO SOCIAL EUROPEO
"El FSE invierte en tu futuro"

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
Programa cofinanciado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y por el Fondo Social Europeo

Marzo

Lunes	martes	Miércoles	jueves	Viernes
				01 • Sopa de pescado • Empanada gallega • Semifrío de fresa
04 • Ensalada de garbanzos • Pollo asado con patatas fritas • Fruta del tiempo	**05** • Macarrones con setas. • Pollo al horno. • Lácteo.	**06** • Crema de verduras • Albóndigas de carne • Fruta.	**07** • Tortilla de patatas. • Fajitas pollo. • Fruta.	**08** • Lentejas con salmón • Hamburguesa de pescado • Fruta
11 • Sopa de cocido • Pollo guisado • Fruta del tiempo	**12** • Ensalada de pasta. • Lomo empanado con verduras. • Lácteo.	**13** • Patatas en salsa. • Lirios fritos con verduritas • Fruta.	**14** • Fideuá • Hamburguesas con verduras. • Fruta.	**15** • Crema de verduras • Merluza en salsa verde • Postre lácteo
18 • Rollitos de verdura • Albóndigas a la madrileña • Fruta del tiempo	**19** • Lasaña. • Bacalao en salsa. • Fruta	**20** • Alubias pintas. • Merluza rebozada. • Fruta del tiempo	**21** • Sopa de ave. • Pollo asado • Fruta del tiempo	**22** • Canelones de atún • Croquetas con ensalada • Fruta del tiempo
25	**26**	**27**	**28**	**29**



Semana Santa