



Centro Concertado Maria Madre - Politecnos

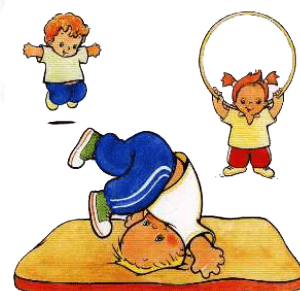
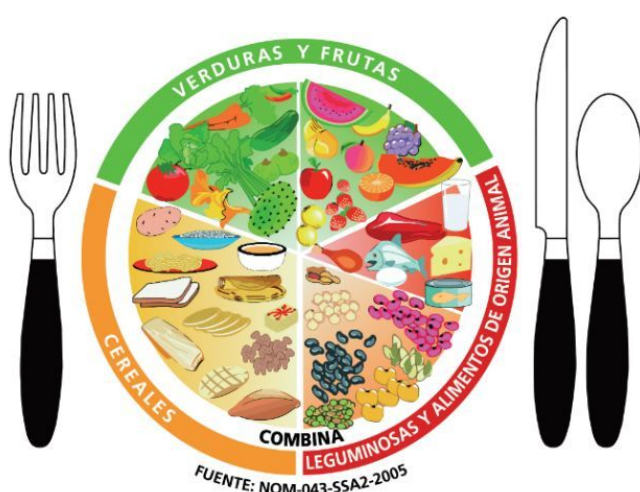
COMEDOR ESCOLAR 2018 -2019

1
trimestre

- 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



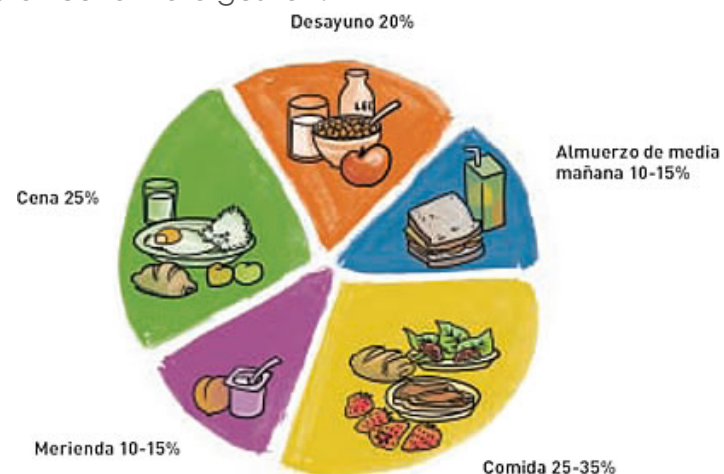


octubre

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
15 <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con chorizo Merluza salsa verde con patatas vapor Fruta del tiempo 	16 <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con gambas Lomo con pimientos asados Flan de huevo con nata 	17 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la burgalesa Salmón a la plancha con verduras tempura Fruta del tiempo 	18 <ul style="list-style-type: none"> Paella valenciana Croquetas de pollo y jamón con ensalada Yogurt 	19 <ul style="list-style-type: none"> Patatas en salsa verde Ternera guisada con dados de patata Fruta del tiempo
22 <ul style="list-style-type: none"> Alubias con chirlas Atún a la Vizcaína con dados de patata Fruta del tiempo 	23 <ul style="list-style-type: none"> Espagueti Boloñesa Filete de ternera a la plancha con patatas fritas Leche frita 	24 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con calabaza Merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo 	25 <ul style="list-style-type: none"> Arroz con salchichas y verduras Tortilla patata con ensalada Bizcocho yogur con leche y cacao 	26 <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Pechuga Villaroy con ensalada Fruta del tiempo
29 <ul style="list-style-type: none"> Potaje de vigilia Albóndigas madrileñas con patatas dado Fruta del tiempo 	30 <ul style="list-style-type: none"> Pasta (tagliata) carbonara Lirios con refrito de ajo y perejil con ensalada Arroz con leche 	31 <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes a la casera Alitas de pollo al ajillo con setas de patatas. Fruta del tiempo 		

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.





noviembre

Lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



01

FESTIVO
día de
todos los
santos

02

FESTIVO
día
no lectivo

05

- Arroz a la cubana
- Salchicha con ensalada
- Fruta del tiempo
-

06

- Lenteja con salmón
- Brocheta de pavo con ensalada
- Cuajada
-

07

- Menestra de verduras
- Anchoas rebozadas con pimientos
- Fruta del tiempo
-

08

- Macarrones con gamba y calabacín
- Chuleta de cordero con patata frita
- Tarta manzana
-

09

- Olla podrida
- Fruta del tiempo
-

12

- Guisante con jamón
- Pollo asado con patatas fritas
- Fruta del tiempo

13

- Canelones de atún
- Tigres con ensalada
- Yogurt

14

- Crema de calabaza
- Flamenquines con patatas
- Fruta del tiempo

15

- Alubia blanca con mollejas
- Trucha con jamón y ensalada
- Mousse limón

16

- Ensalada de arroz
- Lomo adobado con refrito de pimientos
- Fruta del tiempo

19

- Repollo ajoarriero
- San Jacobo con ensalada
- Fruta del tiempo

20

- Lentejas lionesas
- Filete ruso con queso y aros de cebolla
- Fruta del tiempo

21

- Arroz a la zamorana
- Lenguado molinera con patatas vapor.
- Brownie

22

- Crema de verduras
- Cordero guisado con puré de patata
- Macedonia de frutas

2

- Lasaña de carne a la italiana
- Cazón a la andaluza
- Fruta del tiempo

26

- Fabada asturiana
- Sepia con tomate y dados de patata
- Fruta del tiempo

27

- Coliflor gratinada
- Nuggets de pollo con patatas rellenas de espinaca y calabaza.
- Petit suisse

28

- Arroz milanés
- Soldaditos de Pavía con ensalada.
- Fruta del tiempo

29

- Berenjena rellena
- Escalope milanés con ensalada
- Fruta del tiempo

30

- Ensalada de garbanzos
- Merluza a la plancha con pimientos.
- Milhojas de hojaldre con chocolate caliente



diciembre

Lunes	martes	Miércoles	jueves	viernes
<p>03</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con chorizo • Ternera guisada con patata dado • Fruta del tiempo 	<p>04</p> <p>Patatas con mejillones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevos fritos con chistorra y morcilla • Crema catalana 	<p>05</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tallarín chino con panceta y setas Shitake • Chuleta de pavo al ajillo con ensalada • Fruta del tiempo 	<p>06</p> <p>FESTIVO día de la Constitución</p>	<p>07</p> <p>FESTIVO día no lectivo</p> 
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con chorizo. • Croqueta de gamba con ensalada • Fruta del tiempo 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas Xantaella (panceta y chorizo) • Merluza al vapor • Yogurt 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la marinera • Filete de ternera guisado con puré de patata • Fruta del tiempo 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema Dubarry (de coliflor) • Chuleta de Sajonia con ensalada • Tarta de limón 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocido madrileño • Fruta del tiempo
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria • Cordero guisado con puré de patata • Fruta del tiempo 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta • Emperador empanado con salsa de tomate • Flan de queso 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la zamorana • Lenguado molinera con patatas vapor. • Fruta del tiempo 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado • Pollo guisado con ensalada • Fruta del tiempo 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paella mixta • Pizza • Polvorones y chocolatina

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