MENÚ BASAL ABRIL 2012

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIERCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
NO LECTIVO	SOPA CASTELLANA ALBÓNDIGAS EN SALSA JARDINERA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN **683,78 Kcal** **Lípidos: 20,06 g.** **Prot: 44,15 g.** **H.C.: 84,71 g.**	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN **672 Kcal** **Lípidos: 28,5 g.** **Prot: 41,06 g.** **H.C.: 77 g.**	ARROZ CALDOSO CON COSTILLA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN **701,54 kcal** **Lípidos: 26,5 g** **Prot: 41,38 g** **H.C: 77,55 g**	CREMA DE ZANAHORIAS PANGA A LA ANDALUZA CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN **617 kcal** **Lípidos: 28,3 g** **Prot: 38,8 g** **H.C: 51,8 g**
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIERCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
JUDIAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA EN SALSA DE TOMATE FRITO NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN **708,5 Kcal** **Lípidos: 34,06 g.** **Prot: 32,26 g.** **H.C.: 62,6 g.**	LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN **734,65 Kcal** **Lípidos: 34,06 g.** **Prot: 32,47 g.** **H.C.: 63,05 g.**	ESPAGUETTIS CON TOMATE Y ATÚN Y QUESO RALLADO PAVO GUISADO FRUTA FRESCA Y PAN **621,84 Kcal** **Lípidos: 23,71 g.** **Prot: 18,82 g.** **H.C.: 84,49 g.**	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN **663,70 Kcal** **Lípidos: 34,77 g.** **Prot: 37,12 g.** **H.C.: 49,95 g.**	SOPA DE PESCADO CANELONES DE CARNE GRATINADOS FRUTA FRESCA Y PAN **672,81 Kcal** **Lípidos: 28,13g.** **Prot: 39,27 g.** **H.C.: 45,10 g.**
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIERCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
FESTIVO	BORRAJAS CON PATATAS PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS FLAN Y PAN **640,25 Kcal** **Lípidos: 16,59 g.** **Prot: 32,42 g.** **H.C.: 94,49 g.**	ARROZ CALDOSO CON COSTILLA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN **674 Kcal** **Proteínas: 41,9 g** **Lípidos: 19,5 g** **Hidratos: 85,6 g**	PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN **606,55 Kcal** **Lípidos: 24,75 g.** **Prot: 38,58 g.** **H.C.: 46,27 g.**	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS PANGA A LA ROMANA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN **672 kcal** **Lípidos: 28,5 g** **Prot: 41,06 g** **H.C: 77 g**
LUNES 30				
NO LECTIVO				

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA:

- A media tarde, los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos conviene ir variando: vegetal, sardinas en aceite, embutidos magros como el jamón serrano, jamón cocido o pavo. Pero no hay razón para no incorporar de vez en cuando queso o embutidos como chorizo o salchichón.

LA CENA:

- Es el mejor momento del día para tratar de complementar la comida del comedor escolar.
- Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.
- Es importantísima la inclusión de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.

Elaborado por el Dpto. de Calidad, Nutrición e Higiene Alimentaria de Eurocatering.

Todas tus dudas las puedes resolver poniéndote en contacto con nosotros en nuestro correo: nutricion@eurocatering.es