

## COLEGIO HISPANIA

### RECOMENDACIONES DE DESAYUNO



# Otoño /invierno

1 LUNES	1 MARTES	1 MIÉRCOLES	1 JUEVES	1 VIERNES
Crema de calabaza Steak de ternera completa Fruta Fresca Kl. 675 Prt;17% Lip;28% Hc; 55%	Ensalada Lentejas con arroz Bacaladilla a la plancha Pan integral Yogur Kl. 637 Prt;21% Lip;24% Hc; 54%	Ensalada con frutos secos Espaguetis con salmón Tortilla francesa Pan Fruta fresca Kl.770 Prt; 16% Lip;40% Hc; 44%	Ensalada con encurtidos Sopa cubierta Alitas de pollo Pan Integral / Yogur Kl. 589 Prt;21% Lip;37% Hc; 41%	Ensalada huertana Paella con marisco Croquetas de pollo Pan Fruta fresca Kl. 937 Prt;10% Lip;34% Hc; 55%
2 LUNES	2 MARTES	2 MIÉRCOLES	2 JUEVES	2 VIERNES
Ensalada de pasta Filete de merluza a la romana con guarnición de lechuga Pan/ Fruta fresca Kl. 615 Prt;16% Lip;39% Hc; 54%	Ensalada de lombarda Guiso de magra y costillejas Jamón York y queso Pan Integral/ Yogur Kl. 495 Prt;21% Lip;38% Hc;4 5%	Ensalada con atun Potaje de garbanzos Lomo al orégano Pan Fruta fresca Kl. 674 Prt;20% Lip;30% Hc; 50%	Ensalada mixta Arroz a la cubana con huevo frito y salchicha Pan integral Yogur Kl. 661 Prt; 10% Lip;36% Hc; 53%	Crema de puerros Pollo en salsa Pan Fruta fresca Kl. 455 Prt;27% Lip;27% Hc; 45%
3 LUNES	3 MARTES	3 MIÉRCOLES	3 JUEVES	3 VIERNES
Ensalada Arroz caldoso Tortilla de atún Pan Fruta Fresca Kl. 693 Prt;16% Lip;32% Hc; 52%	Ensalada con manzana Espaguetis carbonara Lomo adobado Pan Integral Yogur Kl. 724 Prt; 14% Lip;39% Hc; 47%	Hervido de judías Pechuga de pollo plancha c/salsa de zanahoria y ensalada Pan/ Fruta fresca Kl. 529 Prt;23% Lip;32% Hc; 44%	Ensalada maíz y zanahoria Lentejas con jamon Pisto con atun Pan integral/ Yogur Kl. 539 Prt;21% Lip;28% Hc; 50%	Ensalada de apio Fideos a la cazuela Calamares a la andaluza Pan Fruta fresca Kl. 575 Prt;15% Lip;35% Hc; 50%
4 LUNES	4 MARTES	4 MIÉRCOLES	4 JUEVES	4 VIERNES
Crema de calabacín con picatostes Asado de pollo Pan Fruta fresca Kl. 754 Prt;23% Lip;31% Hc; 45%	Ensalada con jamon Estofado de ternera con pasta Huevo rellenos Pan integral/ Yogur Kl. 622 Prt;20% Lip;36% Hc; 43%	Ensalada de pepino Arroz con pavo Entremeses frios Pan Fruta Fresca Kl. 532 Prt;25% Lip;40% Hc; 34%	Ensalada de col Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Integral/ Yogur Kl. 511 Prt;20% Lip;28% Hc; 52%	Ensalada del chef Macarrones boloñesa Bacalao rebozado Pan Gelatina de fruta Kl. 862 Prt;22% Lip;39% Hc; 39%
5 LUNES	5 MARTES	5 MIÉRCOLES	5 JUEVES	5 VIERNES
Ensalada Guiso de merluza y pasta Tortilla de patatas Pan/ Fruta fresca Kl. 711 Prt;15% Lip;33% Hc; 52%	Crema de zanahoria Carrillera en salsa c patatas al horno Pan integral/ Yogur Kl. 520 Prt;25% Lip;43% Hc; 30%	Ensalada Paella de pollo Fiambre de york Pan Fruta fresca Kl. 711 Prt;20% Lip;48% Hc; 32%	Ensalada con maíz Olla gitana Pechuga de pollo a la plancha Pan integral/ Yogur Kl. 629 Prt;24% Lip;28% Hc; 48%	Ensalada de frutos secos Espaguetis con chorizo Palometa al horno (2) Pan Fruta fresca Kl. 711 Prt;22% Lip;53% Hc; 23%
6 LUNES	6 MARTES	6 MIÉRCOLES	6 JUEVES	6 VIERNES
Ensalada murciana Fidegüa de pescado Lomo adobado Pan/ Fruta fresca Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 51%	Hervido valenciano Pollo en salsa Pan Integral Yogur Kl. 779 Prt;26% Lip;35% Hc; 38%	Ensalada huertana Lentejas con chorizo Tortilla francesa Pan Fruta fresca Kl. 711 Prt;20% Lip;48% Hc; 32%	Puré de verdura Rape en salsa con patata panadera Pan integral Fruta Kl. 475 Prt;17% Lip;32% Hc; 50%	Ensalada con atun Sopa de merluza y marisco Coca casera de york y queso Pan/ Flan vainilla Kl. 815 Prt;15% Lip;24% Hc; 51%
7 LUNES	7 MARTES	7 MIÉRCOLES	7 JUEVES	7 VIERNES
Arroz a banda Tortilla española con guarnición de tomate Pan Yogur Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 51%	Ensalada con atun Fabada asturiana Perca en salsa verde Pan Integral Fruta fresca Kl. 779 Prt;26% Lip;35% Hc; 38%	Crema de hortalizas Filete de aguja en su jugo c/ensalada Pan Bizcocho de naranja Kl. 740 Prt;26% Lip;38% Hc; 24%	Sopa de verduras Pollo al ajo cabañil Pan integral Yogur Kl. 366 Prt;26% Lip;35% Hc; 39%	Ensalada con jamon Espaguetis salteados con verduras Queso fresco Pan/ Fruta fresca Kl. 728 Prt;18% Lip;54% Hc; 27%
8 LUNES	8 MARTES	8 MIÉRCOLES	8 JUEVES	8 VIERNES
Ensalada frutos secos Lentejas conv erudras Escalope de pollo Pan Fruta fresca Kl. 848 Prt;28% Lip;32% Hc; 35%	Ensalada Arroz con Magra y costillejas Jamón york y queso Pan Integral/ Yogur Kl. 988 Prt;27% Lip;45% Hc; 28%	Ensalada tropical Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca Kl. 655 Prt;24% Lip;22% Hc; 53%	Ensalada con manzana Macarrones con atún Filete de Abadejo Pan integral Yogur Kl. 729 Prt;21% Lip;40% Hc; 39%	Ensalada de apio Estofado de ternera Huevos rotos Pan Fruta fresca Kl. 831 Prt;19% Lip;43% Hc; 36%



## CALENDARIO ESCOLAR MENÚ 2016/17



Septiembre 2016							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

  

Octubre 2016							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	1ª
10	11	12	13	14	15	16	2ª
17	18	19	20	21	22	23	3ª
24	25	26	27	28	29	30	4ª
31							5ª

  

Noviembre 2016							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª
7	8	9	10	11	12	13	6ª
14	15	16	17	18	19	20	7ª
21	22	23	24	25	26	27	8ª
28	29	30					1ª

  

Diciembre 2016							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	31		5ª

  

Enero 2017							
L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	5ª
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	7ª
16	17	18	19	20	21	22	8ª
23	24	25	26	27	28	29	1ª
30	31						2ª

  

Febrero 2017							
L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	2ª
6	7	8	9	10	11	12	3ª
13	14	15	16	17	18	19	4ª
20	21	22	23	24	25	26	5ª
27	28						6ª

  

Marzo 2017							
L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	6ª
6	7	8	9	10	11	12	7ª
13	14	15	16	17	18	19	8ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª
27	28	29	30	31			2ª

  

Abril 2017							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	2ª
3	4	5	6	7	8	9	3ª
10	11	12	13	14	15	16	4ª
17	18	19	20	21	22	23	5ª
24	25	26	27	28	29	30	6ª

  

Mayo 2017							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	7ª
8	9	10	11	12	13	14	8ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª
29	30	31					3ª

  

Junio 2017							
L	M	X	J	V	S	D	semana

			1	2	3	4	3 <sup>a</sup>
5	6	7	8	9	10	11	4 <sup>a</sup>
12	13	14	1	16	17	18	5 <sup>a</sup>
			5				
19	20	21	2	23	24	25	6 <sup>a</sup>
			2				
26	27	28	2	30			7 <sup>a</sup>
			9				



## ALGUNAS DE NUESTRAS MARCAS SON;



COMER BIEN, CRECER MEJOR  
**Serunion**  
educa



## CENAS RECOMENDADAS



1 LUNES	1 MARTES	1 MIÉRCOLES	1 JUEVES	1 VIERNES
Coliflor gratinada Huevos rellenos de atún y mayonesa Pan Lácteo	Pescado al horno con verduras asadas Pan Fruta variada	Tiras de pollo con crema de verduras Pan Lácteo	Berenjenas rellenas de atún y arroz Pan Lácteo	Pizza casera de atún, champiñón y queso Pan Lácteo
2 LUNES	2 MARTES	2 MIÉRCOLES	2 JUEVES	2 VIERNES
Salteado de Champiñones Sopa de marisco Pan Lácteo	Menestra de verduras Empanadillas caseras de atún y tomate Pan Lácteo	Sopa de fideos con huevo y verduras Pan Lácteo	Chuletas de pavo con puré de patatas Pan Fruta variada	Rodajitas de calabacín a la plancha con queso rallado Pescado al horno Pan Lácteo
3 LUNES	3 MARTES	3 MIÉRCOLES	3 JUEVES	3 VIERNES
Puré de calabacín y queso Tortilla de jamón Pan Fruta variada	Arroz salteado con salchichas y zanahorias Pan Lácteo	Sopa Pescado plancha Pan Lácteo	Judías salteadas Filetes rusos con ensalada Pan Lácteo	Ensalada Sándwich caliente de jamón y queso Pan Lácteo
4 LUNES	4 MARTES	4 MIÉRCOLES	4 JUEVES	4 VIERNES
Patatas cocidas con Sepia a la plancha Pan Lácteo	Sopa de estrellitas Tortilla de atún Pan Fruta variada	Pisto murciano Filete de ternera a la plancha Pan Lácteo	Pescado al horno con verduras asadas Pan Lácteo	Hamburguesa de pescado con tomate y lechuga Pan Lácteo
5 LUNES	5 MARTES	5 MIÉRCOLES	5 JUEVES	5 VIERNES
Ensalada Ternera a la plancha con patatas a lo pobre Pan Lácteo	Judías con tomate tortilla con queso Pan Lácteo	Sopa de verduras Pescado con ensalada Pan Fruta variada	Canelones de espinacas atún y tomate triturado Pan Lácteo	Crema de zanahorias Croquetas caseras Pan Lácteo
6 LUNES	6 MARTES	6 MIÉRCOLES	6 JUEVES	6 VIERNES
Pescado con crema Pan	Ensalada completa con pollo	Champiñón con huevo y jamón serrano	Puré de zanahorias Pollo al ajillo	Lenguado al limón con brécol

Lácteo	Queso fresco Pan Lácteo	Pan Lácteo	Pan Fruta variada	Pan Lácteo
<b>7 LUNES</b>	<b>7 MARTES</b>	<b>7 MIERCOLES</b>	<b>7 JUEVES</b>	<b>7 VIERNES</b>
Crema de puerros Tortilla francesa Pan Lácteo	Salteado de judías Pescadilla rebozada Pan Fruta variada	Ensalada campesina Hamburguesa de pollo Pan Lácteo	Hervido murciano Pescado a la romana Pan Lácteo	Sopa de estrellitas Pizza de york y queso Pan Lácteo
<b>8 LUNES</b>	<b>8 MARTES</b>	<b>8 MIERCOLES</b>	<b>8 JUEVES</b>	<b>8 VIERNES</b>
Crema de calabaza Calamares rebozados Pan Lácteo	Ensalada murciana Puré de patatas con salchichas Lácteo	Sopa de fideos Pescado al horno Pan Lácteo	Verduras al horno Tortilla española Pan Lácteo	Croquetas de bacalao con tomate partido Pan Fruta variada

MENÚ VALORADO POR  
*Diana Cerdá Pascual*  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Nºcolegiada: CV00033

