



Colegio
Santa María del Mar
Jesuitas - A Coruña



MENÚ

por semanas y días

CURSO 2016/17

Los menús han sido supervisados por personal especializado.
Para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de educación infantil y primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.

SEMANAS DE MENÚS

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

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

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

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

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

1ª Semana: AMAZONAS			3ª Semana: ROCOSA		
	Menú comedor colegio	Recomendaciones cena		Menú comedor colegio	Recomendaciones cena
Lunes	Judías guisadas Raxo con patatas fritas Fruta o helado	Revuelto de setas con jamón Lácteo	Lunes	Ensalada mediterránea Hamburguesa con patata frita y salsa de tomate - Fruta o yogurt	Tortilla francesa Lácteo
Martes	Arroz 3 delicias Pescado con salsa de tomate Fruta o queso/membrillo	Crema de verdura Ternera a la plancha Fruta	Martes	Caldo Calamares con ensalada mixta Fruta o helado	Pasta con verdura Macedonia
Miércoles	Fideos con almejas Estofado de ternera Fruta	Pescado a la plancha fruta	Miércoles	Arroz con verduritas Pollo asado, zanahoria y patata cocida Fruta	Pescado guisado con ensalada de tomate Fruta
Jueves	Garbanzos o ensalada de garbanzos Albóndigas de pollo a la jardinera Fruta o yogurt	Macarrones bolognesa Fruta	Jueves	Macarrones con chorizo Merluza con ensalada de maíz Fruta / Delicia de melocotón	Filete de ternera con menestra Fruta
Viernes	Crema de calabacín Tortilla Fruta o piña en almíbar	Arroz con calamares Lácteo	Viernes	Crema de zanahoria Tortilla Natillas o fruta	Salteado de verdura Fruta

2ª Semana: YUCATÁN			4ª Semana: GRANDES LAGOS		
	Menú comedor colegio	Recomendaciones cena		Menú comedor colegio	Recomendaciones cena
Lunes	Espaguetis con tomate y queso Filete de lomo con ensalada Fruta o yogurt	Albóndigas de salmón con ensalada Fruta	Lunes	Sopa Chuleta de cerdo con menestra Fruta o helado	Tortilla francesa con queso Yogurt de frutas
Martes	Paella o ensalada de arroz Filete de pollo con menestra Fruta o helado	Pisto de verdura Macedonia con yogurt	Martes	Ensalada caprese Plato combinado con tomate Fruta o yogurt	Calamares rellenos Fruta
Miércoles	Ensalada mixta con atún Tortilla Fruta o arroz con leche	Ensalada completa Fruta	Miércoles	Alubias con almejas Filete de pollo con patatas fritas Fruta	Macarrones gratinados Lácteo
Jueves	Lentejas con zanahoria Pizza/filete Fruta o macedonia	Pescado al horno con verdura Lácteo	Jueves	Ensalada mixta con aceitunas Ragut de ternera con puré de patatas Fruta	Pescado guisado con ensalada de tomate Fruta
Viernes	Ensaladilla o judías con chorizo Pescado con pisto Fruta o natillas	Pollo a la plancha Fruta	Viernes	Fideuá de verdura o ensalada de pasta Pescado con ensalada de tomate Flan o fruta	Ensalada completa Lácteo

Meriendas					Menú dieta	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
BOCADILLO DE FIAMBRE COCIDO O FRUTA	YOGURT O FRUTA	BOCADILLO DE FIAMBRE COCIDO	BOCADILLO DE QUESO O MANZANA	BOCADILLO DE EMBUTIDO CURADO	<ul style="list-style-type: none"> • Diariamente se adaptarán los platos del menú principal a las necesidades de dietas astringentes (plancha, cocido...) • Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias. 	

• RECOMENDACIONES PARA EL DESAYUNO: Se debe combinar todos los días un lácteo (leche, yogurt, queso) –aporte de proteínas- con cereales, galletas o pan –aporte de hidratos de carbono- y fruta o zumo natural –aporte de vitaminas-.