



Colegio Santa María del Mar  
Jesuitas A Coruña

# MENÚS

por semanas y días

## CURSO 2011/12

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 MENUS

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

  

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

  

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

  

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

## 1ª Semana: PRIMAVERA

	Menú comedor colegio	Recomendaciones cena		Menú comedor colegio	Recomendaciones cena
<b>Lunes</b>	Crema de verduras Hamburguesa con tomate y patata Fruta de temporada o arroz con leche	<b>Pescado al horno con verdura Lácteo</b>	<b>Lunes</b>	Ensalada mixta con atún Raxo con patatas fritas Fruta de temporada o yogurt	<b>Filete de ternera Fruta</b>
<b>Martes</b>	Judías guisadas Lasagna vegetal o de atún Fruta de temporada o helado	<b>Tortilla francesa Fruta</b>	<b>Martes</b>	Fideos con almejas Albóndigas de pollo con pisto de verdura Fruta de temporada o helado	<b>Pasta con verdura Fruta</b>
<b>Miércoles</b>	Alubias con almejas Ternera asada con puré de patata Fruta de temporada	<b>Ensalada completa Lácteo</b>	<b>Miércoles</b>	Lentejas con zanahoria Calamares con ensalada mixta Queso con membrillo o fruta de temporada	<b>Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta</b>
<b>Jueves</b>	Macarrones gratinados al horno Filete de pavo con ensalada mixta Yogurt o fruta de temporada	<b>Pescado guisado con ensalada de tomate Fruta</b>	<b>Jueves</b>	Judías con tomate Estofado de ternera a la jardinera Fruta de temporada	<b>Tortilla francesa Lácteo</b>
<b>Viernes</b>	Ensalada de maíz Calamares con arroz y tomate Natillas o fruta de temporada	<b>Lomo a la plancha Fruta</b>	<b>Viernes</b>	Arroz tres delicias Pescado a la marinera con patatas Flan o fruta de temporada	<b>Pollo a la plancha Fruta</b>

## 2ª Semana: VERANO

	Menú comedor colegio	Recomendaciones cena		Menú comedor colegio	Recomendaciones cena
<b>Lunes</b>	Lentejas con zanahoria Pizza o filete de pollo Fruta de temporada o helado	<b>Pescado a la plancha Lácteo</b>	<b>Lunes</b>	Garbanzos con espinacas o ensalada de garbanzos Chuleta de cerdo con patatas Fruta de temporada o helado	<b>Ensalada completa Lácteo</b>
<b>Martes</b>	Sopa o ensaladilla rusa Filete de pollo con patatas fritas Macedonia de frutas	<b>Revuelto de setas Fruta</b>	<b>Martes</b>	Sopa Plato combinado del mar Fruta de temporada o natillas	<b>Filete de merluza Lácteo</b>
<b>Miércoles</b>	Judías con jamón y tomate Tortilla Fruta de temporada	<b>Macarrones bolognesa Fruta</b>	<b>Miércoles</b>	Judías con jamón y tomate Tortilla Fruta de temporada	<b>Macarrones gratinados Fruta</b>
<b>Jueves</b>	Paella Lomo de cerdo con ensalada Fruta de temporada o yogurt	<b>Calamares con patatas Fruta</b>	<b>Jueves</b>	Crema de calabacín Pollo al horno con patatas Delicia de melocotón	<b>Calamares Fruta</b>
<b>Viernes</b>	Espaguetis con tropezones o ensalada de pasta Merluza a la romana con guarnición Fruta de temporada o flan	<b>Crema de verdura con pollo a la plancha Lácteo</b>	<b>Viernes</b>	Fideuá de verdura Pescado con pisto Arroz con leche o Fruta de temporada	<b>Filete de pavo Fruta</b>

## 4ª Semana: INVIERNO

### 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-.

### Meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
BOCADILLO DE EMBUTIDO O FRUTA	YOGURT O FRUTA	BOCADILLO DE FOIE GRAS	YOGURT BEBIBLE O MANZANA	BOCADILLO DE EMBUTIDO CURADO O FRUTA

### Menú dieta

- 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.