

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DEL CURSO ESCOLAR 2013/14

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos
M - 01/10/13	Alubias con chorizo	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	633,2	14,6	31	54,4
X - 02/10/13	Crema de zanahorias	Hamburguesa mixta con patatas panaderas	Integral	Fruta IV gama	682,5	15,7	30,6	53,7
J - 03/10/13	Paella de verduras	Tilapia al horno en salsa verde con zanahorias salteadas	Blanco	Fruta IV gama	699	12,1	28,9	59
V - 04/10/13	Judías verdes con patatas, cebolla y huevo picado	Espaguetis con tomate frito y queso rallado	Integral	Yogurt sabores	639,9	13,1	29,9	57
L - 07/10/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de pollo y pavo al horno con ensalada lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	688,8	11,9	28,7	59,4
M - 08/10/13	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla francesa con tomate natural	Blanco	Fruta temporada	636,3	16,1	33,1	50,8
X - 09/10/13	Lacitos con tomate frito y queso rallado	Figuritas de merluza al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	624,8	14,4	29,3	56,3
J - 10/10/13	Lentejas estofadas	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Blanco	Yogur sabores	709,6	11,2	27,4	61,4
V - 11/10/13	Crema de verduras	Limanda en salsa de tomate con patatas panaderas	Integral	Fruta IV gama	629,2	13,5	29,5	55,2
L - 14/10/13	Potaje de judías con chorizo	Merluza al horno en salsa verde (ajo, perejil) con tomate natural	Integral	Fruta IV gama	650,4	16,4	29,5	54,1
M - 15/10/13	Cazuela de patatas guisadas	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria.	Blanco	Yogur sabores	637	13,2	28,5	58,3
X - 16/10/13	Arroz caldoso	Emperador al horno con menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	680,8	14,3	29,8	55,9
J - 17/10/13	Sopa de picadillo con fideos	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	642,3	15,2	30	54,8
V - 18/10/13	Crema de verduras	Macarrones boloñesa	Integral	Fruta IV gama	640,6	11	31,3	57,7
L - 21/10/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchichas con patatas dado	Blanco	Fruta IV gama	710,4	13,5	28	85,5
M - 22/10/13	Potaje de garbanzos con acelgas	Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	696,2	15,5	29,5	55
X - 23/10/13	Cazuela de fideos	Albóndigas mixtas en salsa amarilla con ensalada lechuga, tomate y zanahoria.	Integral	Zumo Naranja	636,2	15,4	29,7	54,9
J - 24/10/13	Potaje de judías con verduras	Tortilla francesa con tomate natural	Blanco	Fruta IV gama	640,3	12,7	30	57,3
V - 25/10/13	Puchero andaluz con arroz	Cazón al horno con menestra de verduras	Integral	Yogur sabores	700,8	14,1	30,1	55,8
L - 28/10/13	Paella de verduras	Figuritas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	703,5	12,8	29	58,2
M - 29/10/13	Potaje de lentejas	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	657,6	14,6	31,5	53,9
X - 30/10/13	Crema de zanahorias	Filete de lomo de cerdo al horno con patatas panaderas	Integral	Fruta IV gama	707,8	13,2	29,4	57,4
J - 31/10/13	Sopa de picadillo con estrellitas	Espirales con tomate frito y queso rallado	Blanco	Yogurt sabores	666,5	13,2	30,4	56,4

Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.
 Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

