

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2013/14

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorias	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
L - 04/11/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchichas de pollo y pavo al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruta temporada	651,1	11,1	29,8	59,1
M - 05/11/13	Guiso de patatas	Cazón al horno con ensalada de lechuga tomate y cebolla	Blanco	Yogurt sabores	697,1	14,4	29,2	56,4
X - 06/11/13	Judías verdes con patatas, cebolla y huevo duro picado	Espirales a la boloñesa	Integral	Fruta IV gama	661,6	14,1	30,1	55,8
J - 07/11/13	Alubia con chorizo	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	641,1	16	29,8	54,2
V - 08/11/13	Puchero andaluz con cabello de ángel	Halibut al horno en salsa al limón con tomate natural	Integral	Fruta IV gama	613,7	15,6	28,1	56,9
L - 11/11/13	Cazuela de patatas	Pollo guisado con champiñones	Integral	Fruta temporada	671,1	16	29,9	54,1
M - 12/11/13	Lentejas estofadas	Salteado de verduras: pimiento, cebolla, champiñones	Blanco	Fruta IV gama	635,6	15,5	28,6	55,9
X - 13/11/13	Cazuela de fideos	Figuritas de merluza rebozada al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	648,6	14	28,8	57,2
J - 14/11/13	Potaje de habichuela	Tortilla de patatas con tomate natural	Blanco	Zumo de naranja	703,4	13,5	28,6	57,9
V - 15/11/13	Arroz caldoso	Limanda al horno con pisto salteado	Integral	Fruta IV gama	701,2	12,1	29,6	58,3
L - 18/11/13	Arroz tres delicias	Merluza guisada a la jardinera con tomate aliñado	Integral	Fruta temporada	607,3	15,3	30,8	53,9
M - 19/11/13	Potaje de judías con arroz	Pisto guisado con huevo duro	Blanco	Fruta IV gama	691,6	11,4	30,6	58
X - 20/11/13	Coditos con tomate frito y queso rallado	Caella al horno en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate	Integral	Fruta IV gama	684,8	13,2	28,7	58,1
J - 21/11/13	Potaje de garbanzos con acelgas	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Yogur sabores	713,2	15,1	29,6	55,3
V - 22/11/13	Crema de verduras	Magro de cerdo en salsa de tomate con patatas	Integral	Fruta temporada	667,7	12,6	29,8	57,6
L - 25/11/13	Cocido de garbanzos con verduras	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Blanco	Fruta IV gama	711,2	13,6	28,1	58,3
M - 26/11/13	Paella de verduras	Tortilla francesa con tomate aliñado	Integral	Fruta temporada	635,4	14	29,1	56,6
X - 27/11/13	Crema de zanahorias	Albóndigas de pollo y ternera al horno con tomate y patatas dado	Integral	Yogurt sabores	690,9	14,8	28,6	56,6
J - 28/11/13	Sopa de picadillo con fideos	Emperador al horno con verduras salteadas	Blanco	Fruta IV gama	705	12,6	31	56,4
V - 29/11/13	Lentejas con chorizo	Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro cocido	Integral	Fruta IV gama	696,5	12,7	28	59,3

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.

Adivinanza: Hortaliza anaranjada, que te la dan por no saber nada....

