

MENÚ ALERGIA A LACTOSA DEL MES DE DICIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	HI
L - 03/12/12	Crema de verduras	Albóndigas al horno en salsa con arroz	Integral	Fruta IV gama	635,9	14,5	28,5	
M - 04/12/12	Potaje de judías blancas	Tortilla de francesa con ensalada	Blanco	Fruta IV gama	648,8	15,8	29,9	
X - 05/12/12	Mamitako de atún	Revuelto de verduras	Integral	Fruta IV gama	655,5	16,1	29,8	
V - 07/12/12	Cazuela de fideos	Tilapia al horno con ensalada	Integral	Yogur SOJA	626,7	15,2	31,7	
L - 10/12/12	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de ave con ensalada	Integral	Fruta IV gama	709,7	12,7	30,2	
M - 11/12/12	Potaje de lentejas con verduras	Merluza en salsa verde con tomate natural	Blanco	Fruta ECO	621,1	15,8	29	
X - 12/12/12	Crema de zanahorias	Macarrones a la boloñesa	Integral	Yogur SOJA	658	13,4	29,3	
J - 13/12/12	Puchero andaluz	Tortilla española con ensalada	Blanco	Fruta IV gama	644,2	12,1	32,7	
V - 14/12/12	Patata ajorero	Filete de panga al horno con menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	675	14,3	28,3	
L - 17/12/12	Paella de verduras	Caella al horno con ensalada	Integral	Fruta IV gama	707,5	12,7	27,6	
M - 18/12/12	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla francesa con zanahorias salteadas	Blanco	Zumo de naranja	673,7	14,1	30,6	
X - 19/12/12	Crema de calabaza	Tilapia en salsa de cebolla con patatas panaderas	Integral	Yogur SOJA	618	15	31,6	
J - 20/12/12	Potaje de judías con chorizo	Pisto guisado con huevo duro	Blanco	Fruta IV gama	660,6	14,8	30,3	
V - 21/12/12	Coditos con tomate frito	Hamburguesa mixta al horno con tomate picado	Integral	Fruta IV gama	678,9	14,5	28,4	
Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.								

MENÚ CELIACO DEL MES DE DICIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

DÍA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Caloría s	Protein g	Gras g
L - 03/12/12	Crema de Verduras	Albondigas naturales al horno en salsa con arroz	S/gluten	Fruta IV gama	622,4	14,4	28
M - 04/12/12	Potaje de judías blancas estofadas	Tortilla de francesa natural con ensalada	S/gluten	Fruta IV gama	632,9	15,6	30,3
X - 05/12/12	Mamitako de atún	Revuelto de Verduras	S/gluten	Fruta IV gama	642	16	29,4
V - 07/12/12	Cazuela de fideos s/gluten	Tiapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanah	S/gluten	Yogur sabores	626,7	13,7	30,5
L - 10/12/12	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de ave con ensalada de lechuga, tomate y ceb	S/gluten	Fruta IV gama	696,2	12,6	29,8
M - 11/12/12	Potaje de lentejas con verduras	Merluza con tomate natural	S/gluten	Fruta ECO	605,2	15,6	29,5
X - 12/12/12	Crema de zanahoria	Macarrones s/gluten a la boloñesa	S/gluten	Yogur sabores	657,7	11,8	28,1
J - 13/12/12	Puchero andaluz	Tortilla española natural con ensalada	S/gluten	Fruta IV gama	625,5	13	31,6
V - 14/12/12	Patata ajorero	Filete de limanda al horno con menestra de verduras	S/gluten	Fruta IV gama	659,1	14,1	28,7
L - 17/12/12	Paella de verduras	Caella al horno con ensalada	S/gluten	Fruta IV gama	694	12,6	27,2
M - 18/12/12	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla francesa natural con zanahorias saltadas	S/gluten	Zumo de naranja	657,7	13,9	31
X - 19/12/12	Crema de calabaza	Tiapia en salsa de cebolla con patatas panaderas	S/gluten	Yogur sabores	620	14,5	30,5
J - 20/12/12	Potaje de judías con verduras	Pisto guisado con huevo duro	S/gluten	Fruta IV gama	628,8	14,1	29,5
V - 21/12/12	Espaguetis s/gluten con tomate frito y queso rall	Hamburguesa de pollo al horno con tomate picado	S/gluten	Fruta IV gama	670,7	14,4	29,2

Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.

MENÚ ALERGIA AL HUEVO DEL MES DE DICIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Caloría s	Protein a	Gras a
L - 03/12/12	Crema de verduras	Albóndigas al horno en salsa con arroz	Integral	Fruta IV gama	635,9	14,5	28,5
M - 04/12/12	Potaje de judías blancas estofadas	Ensalada de lechuga tomate y queso fresco	Blanco	Fruta IV gama	681,5	14,8	28,3
X - 05/12/12	Mamiako de atún	Merluza al horno con menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	666,7	15,6	31,5
V - 07/12/12	Cazuela de fideos s/huevo	Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Integral	Yogur sabores	640,2	13,8	30,9
L - 10/12/12	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de ave con ensalada	Integral	Fruta IV gama	709,7	12,7	30,2
M - 11/12/12	Potaje de lentejas con verduras	Merluza en salsa verde con tomate natural	Blanco	Fruta ECO	621,1	15,8	29
X - 12/12/12	Crema de zanahorias	Macarrones s/huevo a la boloñesa	Integral	Yogur sabores	671,2	12	28,5
J - 13/12/12	Puchero andaluz	Pollo al horno con ensalada	Blanco	Fruta IV gama	645,3	15,2	28,9
V - 14/12/12	Patata ajorriero	Filete de panga al horno con menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	675	14,3	28,3
L - 17/12/12	Paella de verduras	Caella al horno con ensalada	Integral	Fruta IV gama	707,5	12,7	27,6
M - 18/12/12	Potaje de garbanzos con verduras	Lomo de cerdo al horno con zanahorias salteadas	Blanco	jumo de naranj	677,4	16,4	28,6
X - 19/12/12	Crema de calabaza	Tilapia en salsa de cebolla con patatas panaderas	Integral	Yogur sabores	633,5	14,6	30,8
J - 20/12/12	Potaje de judías con chorizo	Pisto guisado con patata	Blanco	Fruta IV gama	656,5	13,2	28,2
V - 21/12/12	Espaguetis s/huevo con tomate frito y queso rallad	Hamburguesa mixta al horno con tomate picado	Integral	Fruta IV gama	689	14,5	30
Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219. Miembro de AEDN Y ADUNDA.							