

Coana

MENÚ ALERGIA AL PESCADO MES DE MARZO CURSO ESCOLAR 2013-2012

| DIA | 1º PLATO | 2º PLATO | PAN | POSTRE | Calorias | Proteína | Grasa | Hidratos |
|--------------|---|--|----------|-----------------|----------|----------|-------|----------|
| L - 04/03/13 | Espaguetis con tomate frito y queso rallado | Hamburguesa mixta pollo y ternera al horno con tomate picado | Integral | Fruta IV gama | 701,2 | 15,8 | 28,6 | 58 |
| M - 05/03/13 | Potaje de habichuela con arroz | Arroz tres delicias | Blanco | Fruta IV gama | 693,9 | 14,6 | 27,1 | 58 |
| X - 06/03/13 | Crema de zanahorias | Lomo de cerdo al horno con patatas | Integral | Fruta IV gama | 613,2 | 13,6 | 28,3 | 58 |
| J - 07/03/13 | Potaje de lentejas con chorizo | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Blanco | Fruta IV gama | 693,6 | 15,6 | 29,9 | 54 |
| V - 08/03/13 | Patatas guisadas | Pisto guisado con huevo duro | Integral | Fruta IV gama | 640,7 | 12 | 27,2 | 60 |
| L - 11/03/13 | Cazuela de arroz caldoso | Filete de lomo de cerdo con ensalada lechuga, tomate y cebolla | Integral | Fruta IV gama | 640,5 | 13,6 | 29,8 | 58 |
| M - 12/03/13 | Lentejas guisadas con calabaza | Saichicha de ave verduras salteadas | Blanco | Fruta IV gama | 667,5 | 16,1 | 31 | 52 |
| X - 13/03/13 | Crema de verduras | Macarrones a la boloñesa | ECO | Yogur sabores | 688 | 12,8 | 30,6 | 58 |
| J - 14/03/13 | Puchero con cabello de ángel | Tortilla de patata con pisto guisado | Blanco | Zumo de naranja | 709,3 | 11,4 | 28,4 | 58 |
| V - 15/03/13 | Patatas ajorero | Tortilla francesa con tomate picado | Integral | Fruta IV gama | 673 | 12 | 31,8 | 58 |
| L - 18/03/13 | Crema de calabaza | Albóndigas mixtas pollo y ternera en salsa de tomate con puré de patatas | Integral | Fruta IV gama | 671,9 | 15,1 | 30,1 | 54 |
| M - 19/03/13 | Potaje de garbanzos con acelgas | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla | Blanco | Fruta ECO | 636 | 15,1 | 30,8 | 54 |
| X - 20/03/13 | Arroz cocido con tomate frito | Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Integral | Yogur sabores | 616,9 | 15,4 | 29,5 | 54 |
| J - 21/03/13 | Cocido de verduritas | Espirales con tomate frito y queso rallado | Blanco | Fruta IV gama | 671,8 | 10,6 | 28,8 | 60 |
| V - 22/03/13 | Potaje de judías blancas con chorizo | Tortilla de patatas con tomate picado | Integral | Fruta IV gama | 681,4 | 13,5 | 30,4 | 58 |
| SEMANA SANTA | | | | | | | | |

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.

19/02/2013

MENÚ ALERGIA A LEGUMINOSA DEL MES DE MARZO DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

| DIA | 1º PLATO | 2º PLATO | PAN | POSTRE | Calorias | Proteína | Grasa |
|---------------------|---|--|----------|-----------------|----------|----------|-------|
| L - 04/03/13 | Espaguetis con tomate frito y queso rallado | Hamburguesa mixta pollo y ternera al horno con tomate picado | Integral | Fruta IV gama | 701,2 | 15,8 | 28,6 |
| M - 05/03/13 | Estofado de ternera | Arroz tres delicias | Blanco | Fruta IV gama | 659 | 15,7 | 30,1 |
| X - 06/03/13 | Crema de zanahorias | Cazón al horno con patatas | Integral | Fruta IV gama | 640,8 | 14 | 30,4 |
| J - 07/03/13 | Arroz caldoso s/guisante | Tortilla francesa con ensalada lechuga ,tomate y cebolla | Blanco | Fruta IV gama | 696 | 11,1 | 28,1 |
| V - 08/03/13 | Patatas guisadas s/guisante | Gallo al horno en salsa verde con zanahoria salteada | Integral | Fruta IV gama | 673,3 | 13,7 | 27,9 |
| L - 11/03/13 | Arroz caldoso s/guisante | Filete de lomo de cerdo con ensalada lechuga , tomate y cebolla | Integral | Fruta IV gama | 629,7 | 13,6 | 27,5 |
| M - 12/03/13 | Cazuela de fideos | Limanda en salsa verde con verduras salteadas natural | Blanco | Fruta IV gama | 665,9 | 12,8 | 29,8 |
| X - 13/03/13 | Crema de verduras | Macarrones a la boloñesa | ECO | Yogur sabores | 688 | 12,8 | 30,6 |
| J - 14/03/13 | Puchero con fideos s/garbanzos | Tortilla de patata con pisto guisado | Blanco | Zumo de naranja | 638,4 | 10,5 | 30 |
| V - 15/03/13 | Patatas ajorero | Merluza rebozada con tomate picado | Integral | Fruta IV gama | 662,2 | 13,7 | 29,1 |
| L - 18/03/13 | Crema de calabaza | Albóndigas mixtas pollo y ternera en salsa de tomate con puré de patatas | Integral | Fruta IV gama | 671,9 | 15,1 | 30,1 |
| M - 19/03/13 | Cazuela de fideos | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla | Blanco | Fruta ECO | 636,1 | 12,6 | 30,1 |
| X - 20/03/13 | Arroz cocido con tomate frito | Cazón al horno con ensalada de lechuga,tomate y zanahoria | Integral | Yogur sabores | 650,9 | 11,5 | 30,7 |
| J - 21/03/13 | Crema de verduras | Espirales con tomate frito y queso rallado | Blanco | Fruta IV gama | 695,3 | 10,7 | 28,1 |
| V - 22/03/13 | Patatas guisadas s/guisante | Tilapia al horno con tomate picado | Integral | Fruta IV gama | 623,6 | 12,7 | 28,1 |
| SEMANA SANTA | | | | | | | |

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.

19/02/2013

MENÚ CELIACO DEL MES DE MARZO DEL CURSO ESCOLAR 2012/2013

| DÍA | 1º PLATO | 2º PLATO | PAN | POSTRE | Calorías | Proteína | Grasa | Hidrato de carbono |
|--------------|--|--|----------|-----------------|----------|----------|-------|--------------------|
| L - 04/03/13 | Espaguetis s/gluten con tomate frito y queso | Hamburguesa mixta al horno con tomate picado | S/gluten | Fruta IV gama | 685,2 | 14,5 | 28,1 | 57,4 |
| M - 05/03/13 | Potaje de habichuela con arroz | Arroz tres delicias | S/gluten | Fruta IV gama | 678 | 14,4 | 27,5 | 58,1 |
| X - 06/03/13 | Crema de zanahorias | Cazón al horno con patatas | S/gluten | Fruta IV gama | 627,3 | 13,9 | 30 | 56,1 |
| J - 07/03/13 | Potaje de lentejas con chorizo | Tortilla francesa s/ gluten con ensalada de lechuga, tomate | S/gluten | Fruta IV gama | 677,6 | 15,4 | 30,3 | 54,3 |
| V - 08/03/13 | Patatas guisadas | Gallo al horno en salsa verde con zanahoria salteada | S/gluten | Fruta IV gama | 667,1 | 13,8 | 27,3 | 58,9 |
| SEMANA SANTA | | | | | | | | |
| L - 11/03/13 | Cazuela de arroz caldoso | Filete de lomo de cerdo con ensalada lechuga ,tomate y cebolla | S/gluten | Fruta IV gama | 627 | 13,5 | 29,4 | 57,1 |
| M - 12/03/13 | Lentejas guisadas con calabaza | Limanda en salsa verde con verduras salteadas | S/gluten | Fruta IV gama | 630,8 | 16,1 | 30,7 | 53,2 |
| X - 13/03/13 | Crema de verduras | Macarrones s/gluten a la boloñesa | S/gluten | Yogur sabores | 672,2 | 11,5 | 30,2 | 58,3 |
| J - 14/03/13 | Puchero c/ cabello de ángel s/gluten | Tortilla de patata s/ gluten con pisto guisado | S/gluten | Zumo de naranja | 618,7 | 10,8 | 28,8 | 60,4 |
| V - 15/03/13 | Patatas ajorero | Merluza al horno en salsa verde con tomate picado | S/gluten | Fruta IV gama | 641,1 | 12,2 | 29,4 | 58,4 |
| L - 18/03/13 | Crema de calabaza | Albóndigas mixtas pollo y ternera en salsa de tomate con puré de patatas | S/gluten | Fruta IV gama | 658,4 | 15 | 29,8 | 55,2 |
| M - 19/03/13 | Potaje de garbanzos con acelgas | Tortilla francesa s/gluten con ensalada lechuga ,tomate y cebo | S/gluten | Fruta ECO | 619,2 | 14,6 | 31,2 | 54,2 |
| X - 20/03/13 | Arroz cocido con tomate frito | Cazón al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | S/gluten | Yogur sabores | 619,1 | 14,7 | 30,9 | 54,4 |
| J - 21/03/13 | Cocido de verduritas | Espaguetis s/gluten con tomate frito y queso rallado | S/gluten | Fruta IV gama | 617,5 | 9,3 | 27,8 | 62,9 |
| V - 22/03/13 | Potaje de judías blancas con chorizo | Tilapia al horno con tomate picado | S/gluten | Fruta IV gama | 608,5 | 15,6 | 29,8 | 54,6 |

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

19/02/2013