

MENÚ DEL MES DE ENERO DEL CURSO ESCOLAR 2013/14

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorias	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
M - 07/01/14	Patatas ajoarriero	Figuritas de merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	712,5	11,4	28,5	60,1
X - 08/01/14	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de pollo y pavo al horno con patatas dado	Integral	Fruta temporada	696,6	14,9	30,3	54,8
J - 09/01/14	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla francesa con tomate picado	Blanco	Fruta IV gama	694,9	15,1	30,5	54,4
V - 10/01/14	Crema de zanahorias	Caella al horno en salsa de tomate con arroz salteado	Integral	Fruta IV gama	699,2	13,5	27,5	59
L - 13/01/14	Puchero andaluz con fideos	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	650,5	15,1	30,8	54,1
M - 14/01/14	Crema de verduras	Hamburguesa mixta con patatas al horno	Integral	Fruta IV gama	680,7	10,9	30,2	58,9
X - 15/01/14	Lentejas con arroz y verduras	Merluza al horno en salsa de tomate, pimiento y cebolla con ens. lechuga, tomate y zanahoria rallada	Integral	Zumo Naranja	664,3	14,8	29,3	55,9
J - 16/01/14	Cocido de verduritas	Macarrones con salsa de tomate y queso rallado	Blanco	Fruta temporada	684,6	12,2	30,9	56,9
V - 17/01/14	Potaje de judías con chorizo	Limanda al horno con salsa al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	650,9	16,4	29,4	54,2
L - 20/01/14	Cazuela de patatas	Figuritas de merluza al horno con tomate aliñado	Integral	Fruta IV gama	661,4	12,6	29,9	57,5
M - 21/01/14	Potaje de habichuelas	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada	Blanco	Fruta temporada	671,3	14,9	30,2	54,9
X - 22/01/14	Puchero con arroz	Lomo de cerdo asado con pisto manchego	Integral	Yogurt sabores	691,7	12,8	30,4	56,8
J - 23/01/14	Potaje de garbanzos con acelgas	Merluza al horno en salsa verde con patatas a lo pobre	Blanco	Fruta IV gama	645,3	15,5	30,3	54,2
V - 24/01/14	Crema de zanahorias	Espirales a la boloñesa	Integral	Fruta IV gama	689,5	14,5	28,9	56,6
L - 27/01/14	Crema de verduras	Pollo guisado con champiñones	Integral	Fruta IV gama	648,3	14,5	29,7	55,8
M - 28/01/14	Sopa de picadillo con fideos	Cazón al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada	Blanco	Fruta IV gama	636,2	14,6	28,2	57,2
X - 29/01/14	Lentejas estofadas	Tortilla de patatas con tomate picado	Integral	Fruta temporada	681,5	14,4	27,3	58,3
J - 30/01/14	Cazuela de patatas	Merluza guisada a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	654,2	11,9	29,1	59
V - 31/01/14	Alubia con chorizo	Pisto guisado con huevo cocido	Integral	Fruta IV gama	663,2	15,3	30,1	54,6

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

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

Aprobado por SANCYD, Órgano consultivo perteneciente a la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Tel. 952414130 - oficina@cateringperearojas.es Pueden consultar el menú en nuestra página web www.cateringperearojas.es - Sugerencias: controldecalidad@cateringperearojas.es