

MENÚ DEL MES DE MARZO DEL CURSO ESCOLAR 2013/14

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
L - 03/03/14	Crema de verduras	Abondigas de pollo y ternera en salsa de tomate con puré de patatas	Integral	Fruita IV gama	701,2	15,8	28,6	55,6
M - 04/03/14	Potaje de garbanzos con acelgas	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Bianco	Zumo de naranja	693,9	14,6	27,1	58,3
X - 05/03/14	Arroz cocido con tomate frito	Caella al horno con verduras salteadas	ECO	Fruita temporada	640,8	14	30,4	55,6
J - 06/03/14	Cocido de verduras	Espirales con tomate frito y queso rallado	Bianco	Fruita IV gama	693,6	15,6	29,9	54,5
V - 07/03/14	Potaje de judías blancas con chorizo	Tilapia al horno en salsa de limón con tomate aliñado	Integral	Fruita IV gama	680,6	13,9	27,7	58,4
L - 10/03/14	Cazuela de patatas con choco	Jamoncitos de pollo al horno en salsa de champiñones	Integral	Fruita IV gama	640,5	13,6	29,8	56,6
M - 11/03/14	Lentejas con arroz	Coditos con tomate frito y queso rallado	Bianco	Fruita IV gama	646,7	16,2	30,2	53,6
X - 12/03/14	Crema de verduras	Limanda al horno y ensalada de lechuga, tomate y cebolla	ECO	Yogurt sabores	688	12,8	30,6	56,6
J - 13/03/14	Cazuela de fideos	Tortilla de patatas con tomate picado	Bianco	Fruita IV gama	709,3	11,4	28,4	59,8
V - 14/03/14	Sopa de picadillo con cabello de ángel	Salchichas con puré de patatas	Integral	Fruita IV gama	700,7	10,4	29,3	60,3
L - 17/03/14	Espaguetis carbonara	Hamburguesa de pollo y ternera al horno con tomate aliñado	Integral	Fruita IV gama	671,9	15,1	30,1	54,8
M - 18/03/14	Potaje de habichuelas	Pisto guisado con huevo duro	Bianco	Fruita temporada	636	15,1	30,8	54,1
X - 19/03/14	Crema de zanahorias	Cazón al horno con arroz salteado	ECO	Fruita IV gama	650,9	11,5	30,7	57,8
J - 20/03/14	Potaje de lentejas con chorizo	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Bianco	Fruita IV gama	671,8	10,6	28,8	60,6
V - 21/03/14	Patatas guisadas	Limanda al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruita IV gama	621,9	15,7	30,2	54,1
L - 24/03/14	Cazuela de fideos con pescado	Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruita IV gama	661,7	14,4	30,9	54,7
M - 25/03/14	Lentejas guisadas con verduras	Figuritas de merluza al horno con tomate picado	Bianco	Fruita IV gama	703,7	14,1	28,9	57
X - 26/03/14	Crema de verduras	Macarrones a la boloñesa	ECO	Yogurt sabores	664,8	14,5	29	56,5
J - 27/03/14	Sopa de puchero con cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada mixta	Bianco	Fruita IV gama	672	13,7	27	59,3
V - 28/03/14	Arroz tres delicias	Abondigas en salsa amarilla y patatas dado	Integral	Fruita IV gama	639,5	16,4	31,4	52,2
L - 31/03/14	Potaje de garbanzos con acelgas	Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Integral	Fruita IV gama	681,9	13,9	30	56,1

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@cateringperarearajas.es

Pueden consultar el menú en nuestra página web www.cateringperarearajas.es - Sugerencias: controldecalidad@cateringperarearajas.es

