

## MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2013/14

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidr. d carb
M - 10/09/13	Potaje de judías blancas con chorizo	Tortilla francesa con zanahorias salteadas	Blanco	Fruta IV gama	626,8	14,6	28,4	5
X - 11/09/13	Paella de verduras	Tilapia al horno en salsa de limón con ensalada: lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	692,4	12,6	30,5	56
J - 12/09/13	Crema de verduras	Lacitos con tomate frito y queso rallado	Pan Eco	Fruta IV gama	666,5	13,2	30,4	56
V - 13/09/13	Puchero con cabello de ángel	Figuritas de merluza rebozada al horno con tomate natural	Integral	Yogurt sabores	633,1	15,3	29,5	55
L - 16/09/13	Guiso de patatas con almendras	Limanda al horno con ensalada de lechuga	Integral	Fruta IV gama	631,2	15,7	29,2	55
M - 17/09/13	Potaje de garbanzos y acelgas	Tortilla de patatas con tomate natural	Blanco	Fruta ECO	687,4	16	32,4	51
X - 18/09/13	Crema de calabacín	Macarrones a la boloñesa	Integral	Fruta IV gama	688,4	11,5	29	59
J - 19/09/13	Lentejas guisadas con arroz	Tilapia al horno en salsa verde con zanahorias salteadas	Pan Eco	Yogur sabores	696,3	12,2	28,6	59
V - 20/09/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchichas de pollo y pavo con patatas dado	Integral	Fruta IV gama	685,2	14,7	29,5	55
L - 23/09/13	Macarrones con tomate frito y queso rallado	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	679,1	11,2	31,8	5
M - 24/09/13	Crema de calabaza	Lomo de cerdo asado con patatas dado al horno	Blanco	Zumo Naranja	629,2	15,3	30,6	5
X - 25/09/13	Potaje de garbanzos y verduras	Tortilla de patatas con tomate natural	Integral	Yogur sabores	688	12,8	30,6	56
J - 26/09/13	Cazuela de arroz caldoso	Cazón al horno con ensalada de lechuga y tomate	Blanco	Fruta IV gama	710,9	16,3	28,3	55
V - 27/09/13	Lentejas estofadas	Salteado de verduras: champiñón, cebolla, pimiento.	Integral	Fruta IV gama	654,5	13	30,3	56
L - 30/09/13	Cazuela de patatas	Merluza al horno con tomate natural	Integral	Fruta IV gama	679	11,2	32	56

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.

