



MENÚ DEL MES DE ABRIL DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
L - 01/04/13	Paella de verduras	Filete de gallo al horno c/ menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	655,5	14,6	31,3	54,1
M - 02/04/13	Judías verdes c/ huevo duro picado	Coditos c/ tomate y queso rallado	Blanco	Fruta IV gama	697,5	14,3	29,3	56,4
X - 03/04/13	Lentejas c/ arroz	Merluza al horno en salsa verde con ensalada lechuga, tomate y c	Integral	Yogur sabores	664,8	14,5	29	56,5
J - 04/04/13	Estofado de tenera	Tortilla francesa c/ tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	665,8	13,8	27,4	58,8
V - 05/04/13	Sopa de picadillo	Pollo al ajillo c/ patatas dado	Integral	Fruta IV gama	688,8	15,1	29,3	55,6
L - 08/04/13	Cazuela de patatas	Merluza al horno c/ pisto guisado	Integral	Fruta IV gama	647,4	14,8	28,7	56,5
M - 09/04/13	Potaje de lentejas con calabaza	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Blanco	Fruta ECO	691,1	13,4	30,2	56,4
X - 10/04/13	Ensalada de pasta	Filete de Cazón al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	704,9	14,4	29,2	56,4
J - 11/04/13	Alubia con chorizo	Tortilla de patatas c/ tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	682,4	15,3	28,5	56,2
V - 12/04/13	Arroz caldoso	Filete de lomo c/ ensalada lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	678,5	15,6	27,7	56,7
L - 15/04/13	Ensalada malagueña	Albóndigas de pescado azul en salsa de tomate c/ arroz cocido	Integral	Fruta IV gama	681,9	13,9	30	56,1
M - 16/04/13	Potaje de judías blancas con verduras	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	625,3	15,3	31	53,7
X - 17/04/13	Crema de verduras	Hamburguesa de ternera y pollo al horno con patatas dados	Integral	Fruta IV gama	616,6	14,9	28,3	56,8
J - 18/04/13	Puchero con arroz	Figuras de merluza rebozada al horno con verduras salteadas	Pan ECO	Fruta IV gama	696,8	11,5	29,2	59,3
V - 19/04/13	Aliño de judías verdes con huevo duro	Espirales con tomate frito y queso rallado	Integral	Yogur sabores	707,6	14,6	30,2	55,2
L - 22/04/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchichas de ave al horno con ensalada de lechuga, tomate y c	Integral	Fruta IV gama	681	13	29,8	57,2
M - 23/04/13	Lentejas estofadas	Merluza en salsa marinera con menestra de verduras	Blanco	Fruta IV gama	644,1	16,4	31,1	55,5
X - 24/04/13	Crema de calabacín	Macarrones a la boloñesa	Integral	Fruta IV gama	706	12,8	29,9	57,3
J - 25/04/13	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Blanco	Zumo naranja	696,8	12,7	30,5	56,8
V - 26/04/13	Arroz tres delicias	Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Yogur sabores	629,4	16	30,2	53,8
L - 29/04/13	Paella de verduras	Filete de lomo al horno con verduras salteadas	Integral	Fruta IV gama	650,2	14	29,4	56,6
M - 30/04/13	Potaje de judías con chorizo	Tortilla francesa con pipirrana	Blanco	Fruta IV gama	627,7	15,9	31	53,1
X - 01/05/13	FIESTA DEL TRABAJO							
J - 02/05/13	Puchero con arroz	Figurita de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y n	Blanco	Fruta IV gama	689,8	15,3	29,5	55,2
X - 03/05/13	Ensalada de pasta	Pisto guisado con huevo duro	Integral	Fruta IV gama	690,9	15,7	28,4	55,9

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.

