



MENÚ DEL MES DE FEBRERO DEL CURSO ESCOLAR 2012/2013

DÍA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorias	Proteína	Grasa
L - 28/01/13	Estofado de ternera	Pejerrey al horno con ensalada de lechuga tomate y maíz	Integral	Fruta IV gama	710,4	13,5	30,7
M - 29/01/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de ave al horno con champiñones salteados	Blanco	Yogur sabores	687	14,8	30,8
X - 30/01/13	Potaje de garbanzos con verduras	Pisto guisado con huevo duro	Integral	Fruta IV gama	701,9	14,1	30,5
J - 31/01/13	Crema de zanahorias	Filete de panga al horno en salsa verde con patatas panaderas	Blanco	Fruta IV gama	633,6	13,5	29,4
V - 01/02/13	Potaje de judías con arroz	Tortilla francesa con tomate aliñado	Integral	Fruta IV gama	705,6	14,3	29,4
L - 04/02/13	Marmitako de atún	Ensalada de judías verdes, patata y cebolla con huevo duro picado	Integral	Fruta IV gama	700	15,8	29,3
M - 05/02/13	Potaje lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Blanco	Fruta IV gama	669,1	14,2	28,5
X - 06/02/13	Crema de verduras	Macarrones con tomate frito y queso rallado	ECO	Yogur sabores	690,4	11,5	30,4
J - 07/02/13	Potaje de judías con verduras	Tilapia al horno en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	689,6	14,8	30,2
V - 08/02/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de pollo y pavo con patatas dado	Integral	Fruta IV gama	643,9	14,1	29,8
L - 11/02/13	Cazuela de arroz caldoso	Gallo al horno en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	705,7	12	29,4
M - 12/02/13	Sopa de puchero con fideos finos	Lomo de cerdo asado con menestra de verduras	Blanco	Fruta IV gama	668,6	15,9	29,6
X - 13/02/13	Crema hortelana	Espirales a la boloñesa	Integral	Yogur sabores	705,7	14,6	30,3
J - 14/02/13	Potaje de lentejas con calabaza	Tortilla francesa con tomate picado	Blanco	Fruta ECO	620,4	15,3	30,7
V - 15/02/13	Patatas estofadas	Merluza al horno en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate	Integral	Fruta IV gama	649,6	14,3	30,5
L - 18/02/13	Crema de calabacín	Albóndigas mixtas de pollo y ternera en salsa de tomate con patata al horno	Integral	Fruta IV gama	663,7	15,3	29,1
M - 19/02/13	Alubrada con chorizo	Verduras salteadas con huevo duro	Blanco	Zumo de naranja	675,4	15,3	29,6
X - 20/02/13	Paella de verduras	Figuritas de merluza al horno con tomate picado	Integral	Yogur sabores	699,7	11,4	29,8
J - 21/02/13	Puchero andaluz	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Blanco	Fruta IV gama	683,6	12	30,3
V - 22/02/13	Coditos con tomate frito y queso rallado	Gallo al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	690,4	14,2	28,7

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.

