



MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DEL CURSO ESCOLAR 2012/13



DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
J - 01/11/12								
V - 02/11/12	Crema de verduras	Merluza al horno en salsa de tomate con patatas panaderas	Integral	Fruta IV gama	629,5	12,7	29,8	5
L - 05/11/12	Lentejas con chorizo	Ensalada de lechuga tomate, huevo duro picado y maíz	Integral	Fruta IV gama	613,7	15,6	28,1	5
M - 06/11/12	Cocido de garbanzos con verduras	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta ECO	697,1	14,4	29,2	5
X - 07/11/12	Crema de zanahorias	Albóndigas ternera y pollo al horno con tomate y patatas al horno	Integral	Fruta IV gama	661,6	14,1	30,1	5
J - 08/11/12	Sopa de picadillo	Filete de cazón al horno con menestra variada	Blanco	Fruta IV gama	641,1	16	29,8	5
V - 09/11/12	Paella de verduras	Tortilla francesa con tomate natural	Integral	Fruta IV gama	651,1	11,1	29,8	5
L - 12/11/12	Cazuela de patatas	Pollo al horno en su jugo con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	671,1	16	29,9	5
M - 13/11/12	Lentejas estofadas	Salteado de verduras	Blanco	Yogur sabores	635,6	15,5	28,6	5
X - 14/11/12	Cazuela de fideos	Tilapia en salsa con pisto	Integral	Fruta IV gama	648,6	14	28,8	5
J - 15/11/12	Potaje de habichuela	Tortilla de patatas con tomate natural	Blanco	Zumo de naranja	703,4	13,5	28,6	5
V - 16/11/12	Arroz caldoso	Filete de limanda al horno con patatas al vapor	Integral	Fruta IV gama	701,2	12,1	29,6	5
L - 19/11/12	Arroz cocido con tomate frito	Salchichas de ave al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	667,7	12,6	29,8	5
M - 20/11/12	Cazuela de patatas	Figuritas de merluza al horno con ensalada mixta	Blanco	Fruta IV gama	691,6	11,4	30,6	5
X - 21/11/12	Judías verdes con huevo duro picado	Espirales con tomate frito y queso rallado	Integral	Fruta IV gama	684,8	13,2	28,7	5
J - 22/11/12	Alubia con chorizo	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	713,2	15,1	29,6	5
V - 23/11/12	Puchero con cabello de ángel	Tilapia al horno con tomate natural	Integral	Yogur sabores	607,3	15,3	30,8	5
L - 26/11/12	Crema de verduras	Magro de cerdo guisado con tomate y patatas dado	Integral	Fruta IV gama	635,4	14,3	29,1	5
M - 27/11/12	Potaje de judías con arroz	Pisto guisado con huevo duro	Blanco	Fruta IV gama	711,2	13,6	28,1	5
X - 28/11/12	Coditos con tomate frito y queso rallado	Merluza al horno con tomate picado	Integral	Fruta IV gama	690,9	14,8	28,6	5
J - 29/11/12	Potaje de garbanzos con acelgas	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	705	12,6	31	5
V - 30/11/12	Arroz tres delicias	Pejerrey al horno con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	696,5	12,7	28	5

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.

