



MENÚ DEL MES DE ENERO DEL CURSO ESCOLAR 2012/2013



DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
L - 08/01/13								
M - 08/01/13	Crema de verduras	Pollo guisado en salsa de tomate con patatas al horno	Blanco	Fruta IV gama	650,8	14,6	28,9	56
X - 09/01/13	Cazuela de fideos	Cazón al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	699,2	14,1	27,3	58
J - 10/01/13	Potaje de lentejas con chorizo	Tortilla francesa con tomate picado	Blanco	Fruta IV gama	646,8	16,1	31	52
V - 11/01/13	Arroz caldoso	figuritas de merluza con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	670,8	10,7	28,9	60
L - 14/01/13	Cazuela de patatas	Gallo al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	641,1	13,6	29,8	56
M - 15/01/13	Potaje de habichuelas	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate picado	Blanco	Zumo de naranja	701,2	14	31,9	54
X - 16/01/13	Sopa juliana	Espirales a la boloñesa	ECO	Yogur sabores	687,4	14,2	27,9	57
J - 17/01/13	Potaje de garbanzos con acelgas	Tilapia al horno en salsa verde con verduras salteadas	Blanco	Fruta IV gama	645,3	15,5	30,3	54
V - 18/01/13	Puchero con arroz	Lomo de cerdo asado con pisto manchego	Integral	Fruta IV gama	661,3	14,9	28,7	56
L - 21/01/13	Crema de calabaza	Hamburguesa mixta de pollo y ternera con patatas dado al horno	Integral	Fruta IV gama	650,5	15,1	30,8	54
M - 22/01/13	Sopa de puchero con cabello de ángel	Tortilla francesa con tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	646,1	14	30,7	55
X - 23/01/13	Lentejas con verduras y arroz	Merluza al horno a la jardinera con ensalada mixta	Integral	Fruta ECO	699,8	14,3	27,4	58
J - 24/01/13	Cocido de verduritas	Macarrones con salsa de tomate frito y queso rallado	Blanco	Yogur sabores	669,4	11,6	30,4	58
V - 25/01/13	Potaje de judías con chorizo	Tilapia en salsa de limón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Integral	Fruta IV gama	655,5	16	31,9	52
L - 28/01/13	Estofado de ternera	Pejerrey al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	710,4	13,5	30,7	55
M - 29/01/13	Arroz cocido con tomate frito	Salchicha de ave al horno con puré de patatas	Blanco	Yogur sabores	708,7	14,4	30,3	55
X - 30/01/13	Potaje de garbanzos con verduras	Pisto guisado con huevo duro	Integral	Fruta IV gama	701,9	14,1	30,5	55
J - 31/01/13	Crema de zanahorias	Filete de limanda al horno en salsa verde con pasta salteada	Blanco	Fruta IV gama	627,6	13,5	30,2	56
V - 01/02/13	Potaje de judías con arroz	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Integral	Fruta IV gama	705,6	14,3	29,4	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.

