



## MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorias	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
1/10/12	Judias Estofadas con chorizo	Filete de merluza al horno con salsa verde y tomate natural	Integral	Fruta IV gama	630.3	16	29.9	54.1
2/10/12	Guisado de patatas	Pollo asado con ensalada de lechuga tomate y remolacha	Blanco	Fruta IV gama	633.2	14.6	31	54.4
3/10/12	Aliño de judias verdes con huevo picado	Filete de cazón con tomate y arroz saiteado	Integral	Fruta IV gama	682.5	15.7	30.6	53.7
4/10/12	Sopa de picadillo	Tortilla de patatas con ensalada mixta	Blanco	Fruta IV gama	699	12.1	28.9	59
5/10/12	Pure de calabaza	Macarrones a la boloñesa	Integral	Yogur sabores	639.9	13.1	29.9	57
8/10/12	Paella de verduras	Filete de panga al horno en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	688.8	11.9	28.7	59.4
9/10/12	Potaje de lentejas con arroz	Tortilla francesa con champiñones saiteados	Blanco	Fruta ECO	636.3	16.1	33.1	50.8
0/10/12	Crema de zanahorias	Lomo de cerdo con patatas asadas	Integral	Fruta IV gama	624.8	14.4	29.3	56.3
1/10/12	Puchero de verduritas	Espirales con tomate frito y queso rallado	Blanco	Fruta IV gama	709.6	11.2	27.4	61.4
5/10/12	Potaje de garbanzos con acelgas	Calamares al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	650.4	16.4	29.5	54.1
6/10/12	Crema de calabaza	Arroz a la cubana con tomate frito y huevo duro	Blanco	Yogur sabores	637	13.2	28.5	58.3
7/10/12	Cazuela de fideos	Alcándigas mixtas al horno en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Integral	Fruta IV gama	680.8	14.3	29.8	55.9
8/10/12	Alubia con verduras	Tortilla francesa con tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	642.3	15.2	30	54.8
9/10/12	Puchero con arroz	Pejerrey al horno con menestra de verduras	Integral	Fruta IV gama	640.6	11	31.3	57.7
2/10/12	Guisado de patatas con ternera	Filete de merluza en salsa verde con tomate natural	Integral	Fruta IV gama	696.2	15.5	29.5	55
3/10/12	Potaje de judias con chorizo	Tortilla de patatas con ensalada mixta	Blanco	Fruta IV gama	710.4	13.5	28	58.5
4/10/12	Crema de zanahorias	Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas	Integral	Zumo de naranja	636.3	15.4	29.7	54.9
5/10/12	Paella de verduras	Tilapia en salsa al pin-pin con champiñones saiteados	Blanco	Fruta IV gama	640.3	12.7	30	57.3
6/10/12	Aliño de judias verdes con huevo picado	Espaguetis con tomate frito y queso rallado	Integral	Yogur sabores	700.8	14.1	30.1	55.8
9/10/12	Arroz a la cubana con tomate	Salchicha de ave al horno con ensalada mixta	Integral	Fruta IV gama	703.5	12.8	29	58.2
10/10/12	Cocido de garbanzos con verduras	Tortilla francesa con tomate aliñado	Blanco	Fruta IV gama	657.6	14.6	31.5	53.9
1/10/12	Espaguetis con tomate frito y queso rallado	Filete de panga en salsa de ajo y perejil con zanahorias saiteadas	Integral	Fruta IV gama	707.8	13.2	29.4	57.4
2/11/12	Crema de verduras	Filete de merluza en salsa de tomate con patatas panaderas	Integral	Fruta IV gama	629.5	12.7	29.8	57.5

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.