

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR

febrero 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28</p> <p>Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con menestra de verduras. Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>29</p> <p>Potaje de garbanzos. Palitos de merluza con ensalada tropical. Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>30</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata. Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>31</p> <p>Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>1</p> <p>Crema de calabacín y soja. Pizza. Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>
<p>4</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Huevos cocidos con guisantes salteados. Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>5</p> <p>Cocido con judías verdes. Panga al horno con tomate aliñado. Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Filete de cerdo con patatas. Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de estrellitas Taqitos de aguja en adobo con ensalada mixta Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con arroz. Hamburguesa de pollo y ensalada con queso y atún Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis a la florentina. San jacobos con judías y jamón. Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>12</p> <p>Estofado de cerdo. Merluza en salsa tártara con guisantes y setas. Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos con palitos de merluza y ensalada</p>	<p>14</p> <p>Lentejas manchegas. Albóndigas a la jardinera. Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>15</p> <p>Paella de pescado. Emperador al horno con ensalada de col. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>18</p> <p>Arroz a la milanesa. Huevos cocidos con salchichas. Energía: 659 Kcal. HC: 71g Lípidos: 29g Prot.:19g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de habichuelas. Limanda en salsa verde zanahoria baby. Energía: 537 Kcal. HC: 49g Lípidos: 22g Prot.:29g</p>	<p>20</p> <p>Cazuela de fideos. Tortilla de jamón cocido con judías verdes salteadas. Energía: 521 Kcal. HC: 50g Lípidos: 18g Prot.:27g</p>	<p>21</p> <p>Cocido. Croquetas ensalada mixta. Energía: 436 Kcal. HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con espinacas con rosada a la vasca y ensalada de frutos secos</p>
<p>25</p> <p>Crema de calabacín. Tortilla de atún con ensalada de judías verdes. Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos con pollo a la nata y ensalada tropical</p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con guisantes. Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>28</p> <p>Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con puré de patatas. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>1</p> <p>Arroz brut de merluza. Pizza. Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando el tipo de fruta según la temporada que corresponda, recomendándose además, variar el tipo de fruta diariamente. Complementar con un postre lácteo

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Dip. Nutrición humana y dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)