

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR, VALORADO NUTRICIONALMENTE Diciembre 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Tortilla de queso con menestra. Energía: 530 Kcal HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>4</p> <p>Cocido. Panga al horno con tomate aliñado. Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con arroz. Taquitos de aguja en adobo con ensalada mixta. Energía: 463 Kcal HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas. Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de estrellitas. Emperador empanado con ensalada de judías verdes. Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>
<p>10</p> <p>Espaguetis a la italiana. San jacobos con judías y jamón. Energía: 514 Kcal HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>11</p> <p>Estofado de cerdo. Limanda con ensalada mixta. Energía: 466 Energía: 466 Kcal HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>12</p> <p>Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas. Energía: 690 Kcal HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera. Energía: 508 Kcal HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>14</p> <p>Lentejas. Merluza al horno y ensalada con queso. Energía: 537 Kcal HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>17</p> <p>Arroz a la milanesa. Tortilla de jamón cocido con salchichas. Energía: 659 Kcal HC: 71g Lípidos: 29g Prot.:19g</p>	<p>18</p> <p>Potaje de habichuelas. Limanda al horno con tomate aliñado y atún. Energía: 537 Kcal HC: 49g Lípidos: 22g Prot.:29g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de estrellas. Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas. Energía: 521 Kcal HC: 50g Lípidos: 18g Prot.:27g</p>	<p>20</p> <p>Cocido. Croquetas con ensalada mixta. Energía: 436 Kcal HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p>21</p> <p>Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes. Energía: 492 Kcal HC: 32g Lípidos: 29g Prot.:26g</p>
<p>24</p> <p>Espirales a la carbonara. Palitos de merluza con menestra de verduras. Energía: 694 Kcal HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos. Panga al horno con tomate aliñado y atún. Energía: 457 Kcal HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>26</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata. Energía: 427 Kcal HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito. Energía: 537 Kcal HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín y soja. Pizza. Energía: 480 Kcal HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>
<p>31</p> <p>Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla salteada. Energía: 508 Kcal HC: 47g Lípidos: 28g Prot.:17g</p>	<p>1</p> <p>Lentejas con espinacas. Merluza en salsa con zanahoria baby. Energía: 574 Kcal HC: 62g Lípidos: 22g Prot.:31g</p>	<p>2</p> <p>Sopa de conchitas. Filete de cerdo a la plancha con patatas. Energía: 521 Kcal HC: 50g Lípidos: 28g Prot.:17g</p>	<p>3</p> <p>Cocido. Tortilla de atún con ensalada de col. Energía: 436 Kcal HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p>4</p> <p>Paella. Calamares capricho con ensalada mixta. Energía: 540 Kcal HC: 56.4g Lípidos: 23g Prot.:36g</p>

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)

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (L.da. 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)