

# DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

## MENÚ PARA COMEDOR ESCOLAR

*Septiembre 2012*

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la cubana. Huevos cocidos con salchichas</p> <p>-Energía.: 495 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 18 g</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de habichuelas Pisto</p> <p>-Energía.: 537 Kcal. -H.de.C.: 49 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 29 g</p>	<p><b>5</b></p> <p>Gazpacho Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas</p> <p>-Energía.: 662 Kcal. -H.de.C.: 34 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 35 g</p>	<p><b>6</b></p> <p>Cocido. Croquetas con ensalada de col</p> <p>-Energía.: 504 Kcal. -H.de.C.: 48,5 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 29 g</p>	<p><b>7</b></p> <p>Estofado de ternera. Rape en salsa con guisantes.</p> <p>-Energía.: 492 Kcal. -H.de.C.: 32 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26 g</p>
<p><b>10</b></p> <p>Espirales a la carbonara Palitos de merluza con menestra de verduras</p> <p>-Energía.: 694 Kcal. -H.de.C.: 48 g -Lípidos: 34 g -Prot.: 27 g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Potaje de garbanzos. Panga al horno con tomate aliñado y atún.</p> <p>-Energía.: 457 Kcal. -H.de.C.: 40 g -Lípidos: 18 g -Prot.: 32 g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata/patatas panadero.</p> <p>-Energía.: 427 Kcal. -H.de.C.: 23g -Lípidos: 24 g -Prot.: 32 g</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito</p> <p>-Energía.: 537 Kcal. -H.de.C.: 58g -Lípidos: 24 g -Prot.: 24 g</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín y soja Pizza</p> <p>-Energía.: 480 Kcal. -H.de.C.: 47g -Lípidos: 25,5 g -Prot.: 18 g</p>
<p><b>17</b></p> <p>Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla salteada.</p> <p>-Energía.: 508 Kcal. -H.de.C.: 47 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas con espinacas Rape en salsa con zanahoria baby.</p> <p>-Energía.: 574 Kcal. -H.de.C.: 62 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 31 g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de conchitas Filete a la plancha con patatas</p> <p>-Energía.: 521 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g</p>	<p><b>20</b></p> <p>Cocido Tortilla de atún con ensalada de col</p> <p>-Energía.: 436 Kcal. -H.de.C.: 33 g -Lípidos: 25 g -Prot.: 20 g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella. Calamares capricho con ensalada mixta</p> <p>-Energía.: 540 Kcal. -H.de.C.: 56,4 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 36 g</p>
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Huevos cocidos con ensalada de atún.</p> <p>-Energía.: 530 Kcal. -H.de.C.: 39 g -Lípidos: 30 g -Prot.: 25 g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Cocido con arroz. Panga al horno con tomate aliñado.</p> <p>-Energía.: 413 Kcal. -H.de.C.: 26/17 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 26 g</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas con arroz Taquitos de aguja en adobo con ensalada mixta</p> <p>-Energía.: 463 Kcal. -H.de.C.: 45 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26,5 g</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas</p> <p>-Energía.: 474 Kcal. -H.de.C.: 22 g -Lípidos: 33 g -Prot.: 20 g</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de estrellitas. Emperador empanado con ensalada de judías verdes</p> <p>-Energía.: 538,4 Kcal. -H.de.C.: 44 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 30 g</p>

**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 Carroasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

## DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

1	2	3	4	5
<p>Espaguetis a la italiana San jacobos con ensalada mixta</p> <p>-Energía: 514g. -H.de.C.: 41.7 g -Lípidos: 32 g -Prot.: 28 g</p>	<p>Estofado de cerdo. Merluza con judías y jamón.</p> <p>-Energía: 466 Kcal. -H.de.C.: 41 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 17 g</p>	<p>Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas.</p> <p>-Energía: 690 Kcal. -H.de.C.: 77.6 g -Lípidos: 26 g -Prot.: 41 g</p>	<p>Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera</p> <p>-Energía: 508 kcal. -H.de.C.: 60 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 31 g</p>	<p>Lentejas Limanda al horno y ensalada con queso</p> <p>-Energía: 537 Kcal. -H.de.C.: 58 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 24 g</p>
8	9	10	11	12
<p>Arroz a la milanesa. Huevos cocidos con salchichas</p> <p>-Energía: 659 Kcal. -H.de.C.: 71 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 19 g</p>	<p>Potaje de habichuelas Limanda al horno con tomate aliñado y atún</p> <p>-Energía: 537 Kcal. -H.de.C.: 49 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 29 g</p>	<p>Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas</p> <p>-Energía: 521 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g</p>	<p>Cocido. Croquetas con ensalada mixta</p> <p>-Energía: 436 Kcal. -H.de.C.: 33 g -Lípidos: 25 g -Prot.: 20 g</p>	<p>Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes.</p> <p>-Energía: 492 Kcal. -H.de.C.: 32 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26 g</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 según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo

### **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)