

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR
Noviembre 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Cazuela de fideos. Hamburguesa con guisantes salteados. Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g	29 Sopa de estrellas. Carne con tomate con ensalada tropical. Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g	30 Cocido. Lomos de merluza con judías verdes. Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g	31 Sopa de pescado. Escalope de cerdo con ensalada de col. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g	1 Lentejas. Tortilla de patatas con tomate frito. Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g
4 Espaguetis a la boloñesa. Huevos cocidos con menestra. Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g	5 Cocido. San jacobos con tomate aliñado Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g	6 Estofado de cerdo Merluza en salsa tártara con zanahoria baby. Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g	7 Sopa de marisco Jamoncitos de pollo asado y ensalada con brotes de soja. Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g	8 Crema de verduras. Pizza. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g
11 Arroz a la cubana. Huevos cocidos con salchichas. Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g	12 Potaje de habichuelas. Croquetas y ensalada con queso. Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g	13 Sopa maravilla con merluza. Carne en salsa con menestra. Energía: 417 Kcal. HC: 53g Lípidos: 24g Prot.:24g	14 Crema de zanahoria. Pollo asado con patata asada Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 26g Prot.:21g	15 Lentejas manchegas. Taquitos de aguja en adobo y ensalada de frutos secos Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g
18 Espirales a la carbonara. Empanadillas al horno/fritas con zanahoria baby. Energía: 647 Kcal. HC: 41g Lípidos: 34g Prot.:19g	19 Cocido. Limanda a la vizcaína con ensalada mixta. Energía: 443 Kcal. HC: 42g Lípidos: 17g Prot.:29g	20 Crema de calabacín. Tortilla de jamón cocido con menestra. Energía: 410 Kcal. HC: 26g Lípidos: 23g Prot.:27g	21 Potaje de habichuelas. Filete de cerdo al horno con ensalada. Energía: 412 Kcal. HC: 48g Lípidos: 22g Prot.:18g	22 Paella. Panga empanado con tomate aliñado. Energía: 465 Kcal. HC: 43g Lípidos: 21g Prot.:23g
25 Macarrones italiana. Huevos cocidos con salchichas. Energía: 624 Kcal. HC: 48g Lípidos: 28g Prot.:37g	26 Estofado de ternera con judías verdes. Calamares capricho con ensalada. Energía: 424 Kcal. HC: 42g Lípidos: 18g Prot.:38 g	27 Sopa de picadillo. Carne en salsa y patata asada. Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g	28 Arroz tres delicias. Albóndigas a la jardinera. Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g	29 Potaje de garbanzos. Rosada la vasca con ensalada mixta. Energía: 524 Kcal. HC: 49g Lípidos: 18g Prot.:19g

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)