

## MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR

MAYO 2014

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28</p> <p>Espaguetis a la boloñesa Huevos cocidos Menestra Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>29</p> <p>Cocido San jacobos Tomate aliñado Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>30</p> <p>Estofado de cerdo Merluza en salsa tártara Zanahoria baby Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p>1</p> <p>Sopa de marisco Jamonicos de pollo asado Ensalada con brotes de soja Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras Pizza Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>5</p> <p>Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>6</p> <p>Potaje de habichuelas Croquetas Ensalada con queso Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>7</p> <p>Sopa maravilla con merluza Carne en salsa Verdura salteada Energía: 417 Kcal. HC: 53g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado Patata asada Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 26g Prot.:21g</p>	<p>9</p> <p>Lentejas con chorizo Taqitos de aguja en adobo Ensalada de frutos secos Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25,5g Prot.:18g</p>
<p>12</p> <p>Espirales a la carbonara Empanadillas al horno Zanahoria baby Energía: 647 Kcal. HC: 41g Lípidos: 34g Prot.:19g</p>	<p>13</p> <p>Cocido Limanda a la vizcaína Ensalada mixta Energía: 443 Kcal. HC: 42g Lípidos: 17g Prot.:29g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Carne con tomate Ensalada de atún Energía: 412 Kcal. HC: 48g Lípidos: 22g Prot.:18g</p>	<p>15</p> <p>Potaje de habichuelas Tortilla de jamón cocido Menestra Energía: 410 Kcal. HC: 26g Lípidos: 23g Prot.:27g</p>	<p>16</p> <p>Paella Panga empanado Tomate aliñado Energía: 465 Kcal. HC: 43g Lípidos: 21g Prot.:23g</p>
<p>19</p> <p>Macarrones italiana Huevos cocidos Salchichas Energía: 624 Kcal. HC: 48g Lípidos: 28g Prot.:37g</p>	<p>20</p> <p>Estofado de ternera con judías verdes Calamares capricho Ensalada primavera Energía: 424 Kcal. HC: 42g Lípidos: 18g Prot.:38 g</p>	<p>21</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas jardinera Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>22</p> <p>Arroz tres delicias Emperador con aceite de oliva Patata asada Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>	<p>23</p> <p>Potaje de garbanzos Rosada la vasca Ensalada César Energía: 524 Kcal. HC: 49g Lípidos: 18g Prot.:19g</p>
<p>26</p> <p>Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>27</p> <p>Potaje de habichuelas Panga frito Ensalada tropical Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>28</p> <p>Cocido Lomos de merluza Judías verdes Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescado Escalope de cerdo Ensalada fantasía Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>30</p> <p>Lentejas con espinacas Tortilla de patatas Tomate frito Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</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)