

MENÚ ENTERO DE ALMUERZO PARA COMEDORES ESCOLARES

Mayo 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>30</p> <p>-Arroz a la cubana</p> <p>-Huevos cocidos o tortilla con salchichas.</p> <p>-Energía.: 495 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 18 g</p>	<p>1</p> <p>-Sopa de estrellas.</p> <p>-Albóndigas a la jardinera con tomate aliñado.</p> <p>-Energía.: 538.4 Kcal. -H.de.C.: 44 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 30 g</p>	<p>2</p> <p>-Cocido con morcilla.</p> <p>-Rosada al horno con ensalada mixta.</p> <p>-Energía.: 496 Kcal. -H.de.C.: 42.5 g -Lípidos: 21.5 g -Prot.: 32 g</p>	<p>3</p> <p>-Sopa maravilla.</p> <p>-Carne en salsa con puré de patatas</p> <p>-Energía.: 690 Kcal. -H.de.C.: 77.6 g -Lípidos: 26 g -Prot.: 41 g</p>	<p>4</p> <p>-Lentejas con espinacas.</p> <p>-Merluza a la vasca con judías verdes y jamón.</p> <p>-Energía.: 434 Kcal. -H.de.C.: 47 g -Lípidos: 30.4 g -Prot.: 27.5 g</p>
<p>7</p> <p>-Ensalada de espirales.</p> <p>- San jacobos con menestra.</p> <p>-Energía.: 694 Kcal. -H.de.C.: 48 g -Lípidos: 34 g -Prot.: 27 g</p>	<p>8</p> <p>-Sopa de albóndigas.</p> <p>-Panga al horno con tomate aliñado.</p> <p>-Energía.: 413 Kcal. -H.de.C.: 26 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 26 g</p>	<p>9</p> <p>-Sopa de marisco.</p> <p>-Carne en salsa con patatas al horno.</p> <p>-Energía.: 427 Kcal. -H.de.C.: 23g -Lípidos: 24 g -Prot.: 32 g</p>	<p>10</p> <p>-Lentejas estofadas con arroz.</p> <p>-Tortilla de patatas con tomate frito.</p> <p>-Energía.: 537 Kcal. -H.de.C.: 58 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 24 g</p>	<p>11</p> <p>-Crema de verduras.</p> <p>-Pizza.</p> <p>-Energía.: 480 Kcal. -H.de.C.: 47g -Lípidos: 25.5 g -Prot.: 18 g</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. Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

<p>14</p> <p>-Arroz a la milanesa.</p> <p>-Merluza al horno con zanahoria baby.</p> <p>-Energía: 614 Kcal. -H.de.C.: 64 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 23 g</p>	<p>15</p> <p>-Potaje de habichuelas.</p> <p>-Tortilla de atún con tomate aliñado.</p> <p>-Energía: 447 Kcal. -H.de.C.: 33 g -Lípidos: 25 g -Prot.: 21 g</p>	<p>16</p> <p>-Sopa de conchitas.</p> <p>-Jamoncitos de pollo al ajillo con patata asada.</p> <p>-Energía: 457 Kcal. -H.de.C.: 40 g -Lípidos: 18 g -Prot.: 32 g</p>	<p>17</p> <p>-Cocido.</p> <p>-Croquetas con ensalada primavera</p> <p>-Energía: 521 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g</p>	<p>18</p> <p>-Estofado de cerdo.</p> <p>-Limanda empanada con menestra.</p> <p>-Energía: 487 Kcal. -H.de.C.: 46 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 16 g</p>
<p>21</p> <p>-Macarrones a la boloñesa.</p> <p>-Huevos cocidos o tortilla con salchichas.</p> <p>-Energía: 538 Kcal. -H.de.C.: 39 g -Lípidos: 30 g -Prot.: 26 g</p>	<p>22</p> <p>-Lentejas con chorizo.</p> <p>-Merluza al horno con guisantes.</p> <p>-Energía: 593 Kcal. -H.de.C.: 58 g -Lípidos: 26 g -Prot.: 29 g</p>	<p>23</p> <p>-Sopa de picadillo.</p> <p>-Filete de cerdo al horno con patata asada.</p> <p>-Energía: 602 Kcal. -H.de.C.: 46 g -Lípidos: 34 g -Prot.: 32 g</p>	<p>24</p> <p>-Paella.</p> <p>-Calamares con ensalada mixta.</p> <p>-Energía: 540 Kcal. -H.de.C.: 56.4 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 36 g</p>	<p>25</p> <p>-Potaje de garbanzos.</p> <p>-Fritura variada con ensalada tropical</p> <p>-Energía: 540 Kcal. -H.de.C.: 56.4 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 36 g</p>
<p>28</p> <p>- Fideuá.</p> <p>-Hamburguesa al horno con ensaladilla salteada.</p> <p>-Energía: 508 Kcal. -H.de.C.: 47 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g</p>	<p>29</p> <p>-Estofado de ternera.</p> <p>-Panga frito con tomate aliñado.</p> <p>-Energía: 492 Kcal. -H.de.C.: 32 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26 g</p>	<p>30</p> <p>-Crema de zanahoria.</p> <p>-Tortilla de jamón con menestra.</p> <p>-Energía: 474 Kcal. -H.de.C.: 22 g -Lípidos: 33 g -Prot.: 20 g</p>	<p>31</p> <p>-Sopa de conchitas.</p> <p>-Muslos de pollo asado con patatas al horno.</p> <p>-Energía: 662 Kcal. -H.de.C.: 34 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 35 g</p>	<p>1</p> <p>-Potaje de habichuelas.</p> <p>-Taqitos de aguja al horno con ensalada tropical.</p> <p>-Energía: 537 Kcal. -H.de.C.: 49 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 29 g</p>

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, sharoni, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, brevas....todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente y como complemento 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. Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

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. Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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