

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