

**MENÚ ENTERO DE ALMUERZO PARA COMEDORES ESCOLARES**  
*Abril 2012*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Espirales carbonara.</p> <p>-San jacobos con menestra.</p> <p>-Energía: 694 Kcal. -H.de.C.: 48 g -Lípidos: 34 g -Prot.: 27 g</p>	<p>3</p> <p>-Sopa de albóndigas.</p> <p>-Panga horno con tomate aliñado.</p> <p>-Energía: 413 Kcal. -H.de.C.: 26 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 26 g</p>	<p>4</p> <p>-Sopa de marisco.</p> <p>-Carne con tomate con patatas al horno.</p> <p>-Energía: 427 Kcal. -H.de.C.: 23g -Lípidos: 24 g -Prot.: 32 g</p>	<p>5</p> <p>-Lentejas sin chorizo.</p> <p>-Tortilla de patatas con tomate frito.</p> <p>-Energía: 537 Kcal. -H.de.C.: 58g -Lípidos: 24 g -Prot.: 24 g</p>	<p>6</p> <p>-Crema de calabacín.</p> <p>-Pizza.</p> <p>-Energía: 480 Kcal. -H.de.C.: 47g -Lípidos: 25.5 g -Prot.: 18 g</p>
<p>9</p> <p>-Arroz tres delicias.</p> <p>-Palitos de merluza con zanahoria baby.</p> <p>-Energía: 659 Kcal. -H.de.C.: 71 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 19 g</p>	<p>10</p> <p>-Potaje de habichuelas.</p> <p>-Tortilla de jamón con tomate aliñado.</p> <p>-Energía: 436 Kcal. -H.de.C.: 33 g -Lípidos: 25 g -Prot.: 20 g</p>	<p>11</p> <p>-Sopa de conchitas.</p> <p>-Jamoncitos de pollo a la plancha con patata asada.</p> <p>-Energía: 457 Kcal. -H.de.C.: 40 g -Lípidos: 18 g -Prot.: 32 g</p>	<p>12</p> <p>-Potaje de garbanzos.</p> <p>-Croquetas con ensalada mixta</p> <p>-Energía: 521 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g</p>	<p>13</p> <p>-Estofado de ternera.</p> <p>-Limanda al horno con menestra.</p> <p>-Energía: 466 Kcal. -H.de.C.: 41 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 17 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>16</p> <p>-Macarrones italiana.</p> <p>-Huevos cocidos o tortilla con salchichas.</p> <p>-Energía.: 530 Kcal. -H.de.C.: 39 g -Lípidos: 30 g -Prot.: 25 g</p>	<p>17</p> <p>-Lentejas estofadas con arroz.</p> <p>-Merluza al horno con guisantes.</p> <p>-Energía.: 574 Kcal. -H.de.C.: 62 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 31 g</p>	<p>18</p> <p>-Sopa de picadillo.</p> <p>-Filete de cerdo al horno con patatas asadas.</p> <p>-Energía.: 588 Kcal. -H.de.C.: 41.7 g -Lípidos: 32 g -Prot.: 31.7 g</p>	<p>19</p> <p>-Arroz caldoso.</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>20</p> <p>-Cocido con judías verdes.</p> <p>-Emperador/Salmón al horno con ensalada tropical</p> <p>-Energía.: 540 Kcal. -H.de.C.: 56.4 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 36 g</p>
<p>23</p> <p>-Cazuela de fideos.</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>24</p> <p>-Estofado de cerdo.</p> <p>-Panga al horno con tomate aliñado.</p> <p>-Energía.: 460 Kcal. -H.de.C.: 21 g -Lípidos: 30 g -Prot.: 27 g</p>	<p>25</p> <p>-Crema de zanahoria.</p> <p>-Tortilla de atún con menestra.</p> <p>-Energía.: 483 Kcal. -H.de.C.: 21 g -Lípidos: 35 g -Prot.: 20 g</p>	<p>26</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>27</p> <p>-Potaje de habichuelas.</p> <p>-Taquitos de aguja en adobo con ensalada tropical.</p> <p>-Energía.: 565 Kcal. -H.de.C.: 53 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 29 g</p>
<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>

**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)