

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR FEBRERO 2014

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

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)