

# DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

## MENÚ PARA COMEDOR ESCOLAR

*Septiembre 2012*

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
3 Arroz a la cubana. Huevos cocidos con salchichas  -Energía.: 495 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 18 g	4 Potaje de habichuelas Pisto  -Energía.: 537 Kcal. -H.de.C.: 49 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 29 g	5 Gazpacho Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas -Energía.: 662 Kcal. -H.de.C.: 34 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 35 g	6 Cocido. Croquetas con ensalada de col  -Energía.: 504 Kcal. -H.de.C.: 48,5 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 29 g	7 Estofado de ternera. Rape en salsa con guisantes.  -Energía.: 492 Kcal. -H.de.C.: 32 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26 g
10 Espirales a la carbonara Palitos de merluza con menestra de verduras -Energía.: 694 Kcal. -H.de.C.: 48 g -Lípidos: 34 g -Prot.: 27 g	11 Potaje de garbanzos. Panga al horno con tomate aliñado y atún. -Energía.: 457 Kcal. -H.de.C.: 40 g -Lípidos: 18 g -Prot.: 32 g	12 Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata/patatas panadero. -Energía.: 427 Kcal. -H.de.C.: 23g -Lípidos: 24 g -Prot.: 32 g	13 Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito -Energía.: 537 Kcal. -H.de.C.: 58g -Lípidos: 24 g -Prot.: 24 g	14 Crema de calabacín y soja Pizza  -Energía.: 480 Kcal. -H.de.C.: 47g -Lípidos: 25,5 g -Prot.: 18 g
17 Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla salteada. -Energía.: 508 Kcal. -H.de.C.: 47 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g	18 Lentejas con espinacas Rape en salsa con zanahoria baby. -Energía.: 574 Kcal. -H.de.C.: 62 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 31 g	19 Sopa de conchitas Filete a la plancha con patatas  -Energía.: 521 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g	20 Cocido Tortilla de atún con ensalada de col -Energía.: 436 Kcal. -H.de.C.: 33 g -Lípidos: 25 g -Prot.: 20 g	21 Paella. Calamares capricho con ensalada mixta -Energía.: 540 Kcal. -H.de.C.: 56,4 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 36 g
24 Macarrones a la boloñesa Huevos cocidos con ensalada de atún. -Energía.: 530 Kcal. -H.de.C.: 39 g -Lípidos: 30 g -Prot.: 25 g	25 Cocido con arroz. Panga al horno con tomate aliñado. -Energía.: 413 Kcal. -H.de.C.: 26/17 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 26 g	26 Lentejas con arroz Taquitos de aguja en adobo con ensalada mixta -Energía.: 463 Kcal. -H.de.C.: 45 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26,5 g	27 Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas  -Energía.: 474 Kcal. -H.de.C.: 22 g -Lípidos: 33 g -Prot.: 20 g	28 Sopa de estrellitas. Emperador empanado con ensalada de judías verdes -Energía.: 538,4 Kcal. -H.de.C.: 44 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 30 g

### 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 Carasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

## DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

1	2	3	4	5
Espaguetis a la italiana San jacobos con ensalada mixta	Estofado de cerdo. Merluza con judías y jamón.	Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas.	Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera	Lentejas Limanda al horno y ensalada con queso
-Energía: 514g. -H.de.C.: 41.7 g -Lípidos: 32 g -Prot.: 28 g	-Energía: 466 Kcal. -H.de.C.: 41 g -Lípidos: 27 g -Prot.: 17 g	-Energía: 690 Kcal. -H.de.C.: 77.6 g -Lípidos: 26 g -Prot.: 41 g	-Energía: 508 kcal. -H.de.C.: 60 g -Lípidos: 23 g -Prot.: 31 g	-Energía: 537 Kcal. -H.de.C.: 58 g -Lípidos: 24 g -Prot.: 24 g
8	9	10	11	12
Arroz a la milanesa. Huevos cocidos con salchichas	Potaje de habichuelas Limanda al horno con tomate aliñado y atún	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas	Cocido. Croquetas con ensalada mixta	Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes.
-Energía: 659 Kcal. -H.de.C.: 71 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 19 g	-Energía: 537 Kcal. -H.de.C.: 49 g -Lípidos: 22 g -Prot.: 29 g	-Energía: 521 Kcal. -H.de.C.: 50 g -Lípidos: 28 g -Prot.: 17 g	-Energía: 436 Kcal. -H.de.C.: 33 g -Lípidos: 25 g -Prot.: 20 g	-Energía: 492 Kcal. -H.de.C.: 32 g -Lípidos: 29 g -Prot.: 26 g

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 según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo

### **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)