

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

MENÚ PARA COMEDOR ESCOLAR

Septiembre 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz a la cubana. Huevos cocidos con salchichas	4 Potaje de habichuelas Pisto	5 Gazpacho Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas	6 Cocido. Croquetas con ensalada de col	7 Estofado de ternera. Rape en salsa con guisantes.
10 Espirales a la carbonara Palitos de merluza con menestra de verduras	11 Potaje de garbanzos. Panga al horno con tomate aliñado y atún.	12 Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata/patatas panadera.	13 Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito	14 Crema de calabacín y soja Pizza
17 Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla salteada.	18 Lentejas con espinacas Rape en salsa con zanahoria baby.	19 Sopa de conchitas Filete a la plancha con patatas	20 Cocido Tortilla de atún con ensalada de col	21 Paella. Calamares capricho con ensalada mixta
24 Macarrones a la boloñesa Huevos cocidos con ensalada de atún.	25 Cocido con arroz. Panga al horno con tomate aliñado.	26 Lentejas con arroz Taqitos de aguja en adobo con ensalada mixta	27 Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas	28 Sopa de estrellitas. Emperador empanado con ensalada de judías verdes
1 Espaguetis a la italiana San jacobos con ensalada mixta	2 Estofado de cerdo. Merluza con judías y jamón.	3 Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas.	4 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera	5 Lentejas Limanda al horno y ensalada con queso
8 Arroz a la milanesa. Huevos cocidos con salchichas	9 Potaje de habichuelas Limanda al horno con tomate aliñado y atún	10 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas	11 Cocido. Croquetas con ensalada mixta	12 Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes.

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 (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)