

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR
Junio 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Espirales a la carbonara. Empanadillas con zanahoria baby. Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>4 Cocido. Limanda en salsa con ensalada de pimientos. Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>5 Crema de calabacín. Tortilla de jamón cocido con tomate aliñado. Energía: 417 Kcal. HC: 53g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>6 Lentejas con arroz. Filete de cerdo al horno con patata asada Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 26g Prot.:21g</p>	<p>7 Paella. Calamares capricho con ensalada mixta. Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>
<p>10 Macarrones italiana. Huevos cocidos con salchichas. Energía: 624 Kcal. HC: 48g Lípidos: 28g Prot.:37g</p>	<p>11 Potaje de habichuelas. Palitos de merluza con ensalada tropical. Energía: 424 Kcal. HC: 42g Lípidos: 18g Prot.:38 g</p>	<p>12 Sopa de picadillo/Gazpacho Carne con tomate y puré de patatas Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>13 Cocido. Merluza a la vasca con menestra. Energía: 524 Kcal. HC: 49g Lípidos: 18g Prot.:19g</p>	<p>14 Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>
<p>17 Cazuela de fideos. Hamburguesa con guisantes salteados. Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>18 Lentejas con chorizo. Panga a la plancha con tomate aliñado y atún. Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>19 Ensalada de pasta Pollo asado con patata asada. Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>20 Crema de calabacín Tortilla de patatas con tomate frito Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</p>	<p>21 Sopa de conchitas. Fritura variada. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>Espaguetis a la boloñesa. Huevos cocidos con judías verdes. Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>Potaje de garbanzos. San jacobos con ensalada mixta Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>Estofado de ternera/Ensaladilla rusa. Emperador al horno con zanahoria baby. Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p>Sopa de marisco/Salmorejo Filete de cerdo al horno con puré de patatas. Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>Crema de verduras. Pizza. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>Arroz cubano. Huevos cocidos con salchichas. Energía: 659 Kcal. HC: 71g Lípidos: 29g Prot.:19g</p>	<p>Potaje de habichuelas. Croquetas con ensalada de queso. Energía: 537 Kcal. HC: 49g Lípidos: 22g Prot.:29g</p>	<p>Sopa maravilla con merluza. Carne en salsa con menestra. Energía: 521 Kcal. HC: 50g Lípidos: 18g Prot.:27g</p>	<p>Crema de zanahoria. Jamoncitos de pollo con patatas. Energía: 436 Kcal. HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p>Lentejas con espinacas. Taqitos de aguja en adobo con ensalada de frutos secos. Energía: 492 Kcal. HC: 32g Lípidos: 29g Prot.:26g</p>

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)

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 y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)