

**MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR**

Enero 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>31</b></p> <p>Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla saiteada. Energía: 508 Kcal. HC: 47g Lípidos: 28g Prot.:17g</p>	<p><b>1</b></p> <p>Lentejas con espinacas. Merluza en salsa con zanahoria baby. Energía: 574 Kcal. HC: 62g Lípidos: 22g Prot.:31g</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de conchitas. Filete de cerdo a la plancha con patatas. Energía: 521 Kcal. HC: 50g Lípidos: 28g Prot.:17g</p>	<p><b>3</b></p> <p>Cocido. Tortilla de atún con ensalada de col. Energía: 436 Kcal. HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p><b>4</b></p> <p>Paella. Calamares capricho con ensalada mixta. Energía: 540 Kcal. HC: 56.4g Lípidos: 23g Prot.:36g</p>
<p><b>7</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa. Tortilla de queso con menestra. Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p><b>8</b></p> <p>Cocido con judías verdes. Panga al horno con tomate aliñado. Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26.5g</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas con arroz. Taqitos de aguja en adobo con ensalada mixta. Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas. Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de estrellitas. Limanda en salsa verde y ensalada con queso Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>
<p><b>14</b></p> <p>Espaguetis a la florentina. San jacobos con judías y jamón. Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p><b>15</b></p> <p>Estofado de cerdo. Rosada al horno con ensalada mixta. Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas al horno. Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera. Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas. Emperador al horno con ensalada de judías verdes. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p><b>21</b></p> <p>Arroz a la cubana. Tortilla de jamón cocido con salchichas. Energía: 659 Kcal. HC: 71g Lípidos: 29g Prot.:19g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Potaje de habichuelas. Limanda al horno con tomate aliñado y atún. Energía: 537 Kcal. HC: 49g Lípidos: 22g Prot.:29g</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de estrellas. Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas. Energía: 521 Kcal. HC: 50g Lípidos: 18g Prot.:27g</p>	<p><b>24</b></p> <p>Cocido con espinacas. Croquetas con ensalada mixta. Energía: 436 Kcal. HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes. Energía: 492 Kcal. HC: 32g Lípidos: 29g Prot.:26g</p>
<p><b>28</b></p> <p>Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con menestra de verduras. Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p><b>29</b></p> <p>Potaje de garbanzos. Palitos de merluza con ensalada tropical. Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata. Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito. Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p><b>1</b></p> <p>Crema de calabacín y soja. Pizza. Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</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)