

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR  
**Octubre 2013**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>30</p> <p>Espaguetis a la boloñesa. Huevos cocidos con menestra.</p> <p>Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>1</p> <p>Cocido. San jacobos con tomate aliñado</p> <p>Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>2</p> <p>Estofado de cerdo Merluza en salsa tártara con zanahoria baby.</p> <p>Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p>3</p> <p>Sopa de marisco Jamoncitos de pollo asado y ensalada con brotes de soja.</p> <p>Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras. Pizza.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>7</p> <p>Arroz a la cubana. Huevos cocidos con salchichas.</p> <p>Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>8</p> <p>Potaje de habichuelas. Croquetas y ensalada con queso.</p> <p>Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>9</p> <p>Sopa maravilla con merluza. Carne en salsa con menestra.</p> <p>Energía: 417 Kcal. HC: 53g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria. Pollo asado con patata asada</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 26g Prot.:21g</p>	<p>11</p> <p>Lentejas manchegas. Taquitos de aguja en adobo y ensalada de frutos secos</p> <p>Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>
<p>14</p> <p>Espirales a la carbonara. Empanadillas al horno/fritas con zanahoria baby.</p> <p>Energía: 647 Kcal. HC: 41g Lípidos: 34g Prot.:19g</p>	<p>15</p> <p>Cocido. Limanda a la vizcaína con ensalada mixta.</p> <p>Energía: 443 Kcal. HC: 42g Lípidos: 17g Prot.:29g</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín. Tortilla de jamón cocido con menestra.</p> <p>Energía: 410 Kcal. HC: 26g Lípidos: 23g Prot.:27g</p>	<p>17</p> <p>Potaje de habichuelas. Filete de cerdo al horno con ensalada.</p> <p>Energía: 412 Kcal. HC: 48g Lípidos: 22g Prot.:18g</p>	<p>18</p> <p>Paella. Panga empanado con tomate aliñado.</p> <p>Energía: 465 Kcal. HC: 43g Lípidos: 21g Prot.:23g</p>
<p>21</p> <p>Macarrones italiana. Huevos cocidos con salchichas.</p> <p>Energía: 624 Kcal. HC: 48g Lípidos: 28g Prot.:37g</p>	<p>22</p> <p>Estofado de ternera con judías verdes. Calamares capricho con ensalada.</p> <p>Energía: 424 Kcal. HC: 42g Lípidos: 18g Prot.:38 g</p>	<p>23</p> <p>Sopa de picadillo. Carne en salsa y patata asada.</p> <p>Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias. Albóndigas a la jardinera.</p> <p>Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos. Rosada la vasca con ensalada mixta.</p> <p>Energía: 524 Kcal. HC: 49g Lípidos: 18g Prot.:19g</p>
<p>28</p> <p>Cazuela de fideos. Hamburguesa con guisantes salteados.</p> <p>Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>29</p> <p>Sopa de estrellas. Carne con tomate con ensalada tropical.</p> <p>Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>30</p> <p>Cocido. Lomos de merluza con judías verdes.</p> <p>Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>31</p> <p>Sopa de pescado. Escalope de cerdo con ensalada de col.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>1</p> <p>Lentejas. Tortilla de patatas con tomate frito.</p> <p>Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</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)