

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR JUNIO 2014

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguetis a la boloñesa Huevos cocidos Menestra Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g	3 Cocido San jacobos Tomate aliñado Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g	4 Estofado de cerdo Merluza en salsa tártara Zanahoria baby Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g	5 Sopa de marisco/Gazpacho Jamoncitos de pollo asado Ensalada con brotes de soja Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g	6 Crema de verduras Pizza Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g
9 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g	10 Ensalada de pasta Croquetas Tomate aliñado Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g	11 Sopa maravilla con merluza/Gazpacho Carne en salsa Verdura salteada Energía: 417 Kcal. HC: 53g Lípidos: 24g Prot.:24g	12 Crema de zanahoria Pollo asado Patata asada Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 26g Prot.:21g	13 Lentejas con chorizo Taquitos de aguja en adobo Ensalada de frutos secos Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g
16 Espirales a la carbonara Empanadillas al horno Zanahoria baby Energía: 647 Kcal. HC: 41g Lípidos: 34g Prot.:19g	17 Sopa de picadillo/Gazpacho Fritura variada Ensalada mixta Energía: 443 Kcal. HC: 42g Lípidos: 17g Prot.:29g			

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)