

DEPARTAMENTO de NUTRICIÓN y BROMATOLOGÍA de PROIN S.L.

MENÚ PARA COMEDOR ESCOLAR

Octubre 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Espaguetis a la italiana. San jacobos con judías y jamón.	2 Estofado de cerdo. Limanda con ensalada mixta.	3 Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas.	4 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera.	5 Lentejas. Merluza 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 estrellas. Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas.	11 Cocido. Croquetas con ensalada mixta.	12 Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes.
15 Espirales a la carbonara. Palitos de merluza con menestra de verduras.	16 Potaje de garbanzos. Panga al horno con tomate aliñado y atún.	17 Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata/patatas panadera.	18 Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito.	19 Crema de calabacín y soja. Pizza.
22 Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla salteada.	23 Lentejas con espinacas. Merluza en salsa con zanahoria baby.	24 Sopa de conchitas. Filete de cerdo a la plancha con patatas.	25 Cocido. Tortilla de atún con ensalada de col.	26 Paella. Calamares capricho con ensalada mixta.
29 Macarrones a la boloñesa. Huevos cocidos con menestra.	30 Cocido. Panga al horno con tomate aliñado.	31 Lentejas con arroz. Taqitos de aguja en adobo con ensalada mixta.	1 Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas.	2 Sopa de estrellitas. Emperador empanado con ensalada de judías verdes.

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)