

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR MARZO 2014

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Espirales a la carbonara Empanadillas al horno/fritas Zanahoria baby Energía: 647 Kcal. HC: 41g Lípidos: 34g Prot.:19g	4 Cocido Limanda a la vizcaína Ensalada mixta Energía: 443 Kcal. HC: 42g Lípidos: 17g Prot.:29g	5 Potaje de habichuelas Tortilla de atún Menestra Energía: 410 Kcal. HC: 26g Lípidos: 23g Prot.:27g	6 Crema de calabacín Carne con tomate Ensalada de atún Energía: 412 Kcal. HC: 48g Lípidos: 22g Prot.:18g	7 Paella Panga empanado Tomate aliñado Energía: 465 Kcal. HC: 43g Lípidos: 21g Prot.:23g
10 Macarrones italiana Huevos cocidos Salchichas Energía: 624 Kcal. HC: 48g Lípidos: 28g Prot.:37g	11 Estofado de ternera con judías verdes Calamares capricho Ensalada primavera Energía: 424 Kcal. HC: 42g Lípidos: 18g Prot.:38 g	12 Sopa de picadillo Albóndigas jardinera Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g	13 Arroz tres delicias Emperador al horno Patata asada. Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g	14 Potaje de garbanzos Rosada la vasca Ensalada César Energía: 524 Kcal. HC: 49g Lípidos: 18g Prot.:19g
17 Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g	18 Potaje de habichuelas Panga frito Ensalada tropical Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g	19 Cocido Lomos de merluza Judías verdes Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g	20 Sopa de pescado Escalope de cerdo Ensalada fantasía Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g	21 Lentejas Tortilla de patatas Tomate frito Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g
24 Espaguetis a la boloñesa Huevos cocidos Menestra Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g	25 Cocido San jacobos Tomate aliñado Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g	26 Estofado de cerdo Merluza en salsa tártara Zanahoria baby Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g	27 Sopa de marisco Jamoncitos de pollo asado Ensalada con brotes de soja Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g	28 Crema de verduras Pizza (de atún) Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g
31 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g	1 Potaje de habichuelas Croquetas Ensalada con queso Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g	2 Sopa maravilla con merluza Carne en salsa Verdura salteada Energía: 417 Kcal. HC: 53g Lípidos: 24g Prot.:24g	3 Crema de zanahoria Pollo asado Patata asada Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 26g Prot.:21g	4 Lentejas manchegas Taquitos de aguja en adobo Ensalada de frutos secos Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g

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)