

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR

Marzo 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>25</p> <p>Crema de calabacín. Tortilla de atún con ensalada de judías verdes.</p> <p>Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos. Pavo a la nata con ensalada tropical.</p> <p>Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con guisantes.</p> <p>Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>28</p> <p>Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con puré de patatas.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>1</p> <p>Arroz brut de merluza. Pizza.</p> <p>Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>
<p>4</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Huevos cocidos con guisantes salteados.</p> <p>Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>5</p> <p>Cocido. Albóndigas fritas con tomate aliñado y atún.</p> <p>Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Merluza en salsa tártara con panaché de verduras.</p> <p>Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de estrellitas Filete de cerdo con patata asada</p> <p>Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con arroz Taqitos de aguja en adobo y ensalada con queso</p> <p>Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis a la florentina. San jacobos con verdes</p> <p>Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>12</p> <p>Estofado de cerdo. Bacalao al pil-pil con ensalada de naranja</p> <p>Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>13</p> <p>Cazuela de fideos. Hamburguesa con guisantes.</p> <p>Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p>14</p> <p>Cocido con judías verdes. Tortilla de jamón con ensalada verde.</p> <p>Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>15</p> <p>Paella. Calamares capricho con ensalada primavera.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>18</p> <p>Arroz cubano. Huevos cocidos con salchichas.</p> <p>Energía: 659 Kcal. HC: 71g Lípidos: 29g Prot.:19g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de habichuelas. Limanda en salsa verde con zanahoria baby.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 49g Lípidos: 22g Prot.:29g</p>	<p>20</p> <p>Sopa de picadillo. Pollo asado con Patatas al horno.</p> <p>Energía: 521 Kcal. HC: 50g Lípidos: 18g Prot.:27g</p>	<p>21</p> <p>Lentejas manchegas. Palitos de merluza con ensalada tropical.</p> <p>Energía: 436 Kcal. HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p>22</p> <p>Fideuá. Rosada a la vasca ensalada de frutos secos.</p> <p>Energía: 492 Kcal. HC: 32g Lípidos: 29g Prot.:26g</p>
<p>25</p> <p>Espirales a la carbonara. Croquetas con ensalada mixta.</p> <p>Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos. Merluza a la plancha con ensalada de pimientos.</p> <p>Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patatas.</p> <p>Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín. Tortilla de patatas con tomate aliñado</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con espinacas. Pizza de atún.</p> <p>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)