

MENU BASAL.
CURSO 2015-2016 (12 oct - 6 nov)

	12-oct	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	FESTIVO	Crema ecológica de calabacín y puerro (patata, calabacín y puerro) Jamoncitos de pollo (muslo de pollo, cebolla, tomillo) Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo duro Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y yogur	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta IV gama	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Cazón en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre) Tomate natural Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración		E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
Nutricional		601 26,15 21,79 76,92	607 23,04 23,51 78,79	615 12,29 24,37 88,85	610 30,18 21,68 75,13
Propuesta Cenas		ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Alubias con champiñones (legumbre, patata, champiñones) Filete de cabracho rebozado Ensalada de lechuga, col y zanahoria Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica Vichyssoise (patata, cebolla y puerro) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, tomate y maíz Macarrones boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate) Agua, pan y compota de manzana y pera	Garbanzos con coles (legumbre, zanahoria, col) Tortilla de calabacín Ensalada rústica Agua, pan y fruta IV gama	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro) Bacalao al horno en salsa verde (pescado, perejil, pimiento) Menestra (judías verdes, guisantes, zanahoria) Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
Nutricional	587 25,31 20,27 80,74	607 23,43 20,28 68,26	607 19,95 21,65 83,79	600 18,74 25,84 77,15	646 22,67 23,12 91,16
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	26-oct.	27-oct.	28-oct.	29-oct.	30-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Berzas (garbanzos, judías verdes, col rizada) Abadejo a la vasca (pescado, guisantes, espárragos blancos) Tomate natural Agua, pan y fruta IV gama	Crema ecológica de calabacín (patata, cebolla y calabacín) Albóndigas de pollo con salsa de tomate (carne, tomate, cebolla, zanahoria) Arroz pilaf Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y yogur	Sopa de arroz con verduras y pollo (arroz, pollo, zanahoria, coliflor) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta IV gama	Espaguetis Aurora (pasta, salsa de tomate, leche) Huevo con pisto y patatas (huevo cocido pasteurizado, tomate, pimiento, calabacín y patata) Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
Nutricional	617 25,99 28,85 67,61	595 20,07 20,70 88,47	600 22,67 22,44 79,14	588 16,52 27,31 71,75	683 22,12 19,95 105,61
Propuesta Cenas	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

	2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	FESTIVO	Crema ecológica de zanahoria (patata, cebolla y zanahoria) Jamoncitos de pollo (muslo de pollo, cebolla, tomillo) Patatas al vapor Agua, pan y pieza de fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne de pollo y ternera, tomate) Agua, pan y yogur	Garbanzos con acelgas (legumbre, patata, acelgas) Tortilla de patatas Ensalada rústica Agua, pan y fruta IV gama	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate, huevo duro) Marrajo encebollado (pescado, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, col y zanahoria Agua, pan integral y pieza de fruta
Valoración		E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
Nutricional		600 25,89 26,57 65,21	629 21,39 23,30 83,75	605 18,02 26,74 74,63	688 23,58 27,07 90,74
Propuesta Cenas		ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.
La fruta, ya sea en IV gama o en piezas habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.