



Comedor Escolar

MENÚ curso 2018/2019

Mes de OCTUBRE de 2018

Menú supervisado por
D^aAna Fanlo Barreu

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Colegiada N^o ARA-00167

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Día : 1</p> <p>1º.- Puré de calabacín 2º.- Muslitos de pavo con zanahoria Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:763 HC: 81,5 gr; Prot: 44,3 gr; Lip: 31,05 gr</p>	<p>Día : 2</p> <p>1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 727; HC:100 gr; Prot: 28,70gr; Lip: 26,30 gr</p>	<p>Día : 3</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Hamburguesa de ternera casera con tomate Postre: Yogur natural (3)</p> <p>Kcal:824; HC:75,27 gr; Prot: 39,56 gr; Lip: 42,65 gr</p>	<p>Día : 4</p> <p>1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:866; HC:102 gr; Prot: 38,8 gr; Lip: 36,28 gr</p>	<p>Día : 5</p> <p>1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:744; HC:74 gr; Prot: 49 gr; Lip: 29 gr</p>
<p>Día : 8</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) a la romana (1) (2) con lechuga Postre: Yogur natural (3)</p> <p>Kcal:703 HC:77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 9</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Costilla de cerdo a la pastora con patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:728; HC:58 gr; Prot: 29 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 10</p> <p>1º.- Vichysoise 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:749,2; HC:82,54 gr; Prot: 32,12 gr; Lip: 35,63 gr</p>	<p>Día : 11</p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:698; HC:74,8 gr; Prot: 32,3 gr; Lip: 34,47 gr</p>	
<p>Día : 15</p> <p>1º.- Puré de verduritas 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 715 HC:56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 16</p> <p>1º.- Alubias con verduritas 2º.- Buñuelos de bacalao (4)(1)(2) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:720 HC: 56 gr; Prot: 41 gr; Lip: 38 gr</p>	<p>Día : 17</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de york y queso con lechuga (1)(3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:766; HC:92 gr; Prot: 32 gr; Lip: 32 gr</p>	<p>Día : 18</p> <p>1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Halibut (4) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:803; HC:111 gr; Prot: 49 gr; Lip: 21 gr</p>	<p>Día : 19</p> <p>1º.- Borrajias con zanahoria y patata 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:710; HC:77,11 gr; Prot: 44,28 gr; Lip: 26,8 gr</p>
<p>Día : 22</p> <p>1º.- Paella (4) 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:726; HC: 92 gr; Prot: 33 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 23</p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:727 ; HC: 100 gr; Prot: 28,70 gr; Lip:26,23 gr</p>	<p>Día : 24</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas fritas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 755 ; HC:81,29 gr; Prot: 41,3 gr; Lip:31,42 gr</p>	<p>Día : 25</p> <p>1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:744; HC: 74 gr; Prot: 49 gr; Lip: 29 gr</p>	<p>Día : 26</p> <p>1º.- Guisantes con patatas 2º.- Salmón (4) a la plancha con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:808 ; HC: 71,13 gr; Prot: 35 gr; Lip:44,44 gr</p>
<p>Día : 29</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Tortilla (1) de patata y lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:745; HC: 99,24 gr; Prot: 33,11 gr; Lip: 26,64gr</p>	<p>Día : 30</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:734; HC:90,76 gr; Prot: 44,76 gr; Lip: 23,6 gr</p>	<p>Día : 31</p> <p>1º.- Judías verdes con patata y zanahoria 2º.- Halibut (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:699,57; HC:79,63 gr; Prot: 43,92gr; Lip: 28,84 gr</p>	<p>TOMA NOTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elige agua en todas tus tomas del día - Nada de refrescos, batidos, zumos ... tienen mucho azúcar. Muchos superan la cantidad máxima del día ¿Has visto cuánto azúcar tiene un refresco? - Elige yogures enteros y sin azúcar ni aromatizar (sabores) - ¡Suelen contener mucho azúcar añadido también! 	

- Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; 2. Gluten; 3. Leche; 4. Pescado; 5. Sésamo, frutos secos **Los**

su alternativa correspondiente cada día. (Productos aptos para celíacos, elaboración de recetas sin leche, sin pescado, sin huevo o sin frutos secos para los diferentes casos)

- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 7-12 años