

Cenas recomendadas para SEPTIEMBRE

09/09/2013	10/09/2013	11/09/2013	12/09/2013	13/09/2013
Sopa de verduras Boquerones Fruta	Ensalada mixta Salchichas frescas Yogurt	Crema de espárragos Chuletas de cordero	Guisantes con jamón Emperador Vaso de leche	Acelgas salteadas Loncha de jamón y queso fresco Zumo de frutas
16/09/2013	17/09/2013	18/09/2013	19/09/2013	20/09/2013
Consomé de ave Bistec de ternera Fruta	Ensalada de pasta Alitas de pollo Zumo de frutas	Ensalada al gusto Hamburguesa Vaso de leche	Sopa de fideos Pescado azul Batido	Puré de zanahorias Tortilla francesa Fruta
23/09/2013	24/09/2013	25/09/2013	26/09/2013	27/09/2013
Crema de champiñones Filete de pollo yogurt	Sopa de tomate Salmon Vaso de leche	Sopa de ave Bistec de ternera Fruta	Ensalada de piña Porción de pizza Zumo de frutas	Canelones Ensalada de frutas
30/09/2013				
Espaguetis napolitana Huevos cocidos Fruta				

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
09-09-13	35.3	43.9	78.5	844.2
10-09-13	55.0	36.8	70.6	880.0
11-09-13	69.0	39.4	82.2	842.3
12-09-13	53.5	44.6	80.7	923.5
13-09-13	54.4	44.1	64.1	900.1
16-09-13	53.7	44.4	69.0	890.7
17-09-13	49.1	39.2	79.2	910.1
18-09-13	63.7	44.4	89.0	933.7
19-09-13	67.9	39.0	82.0	857.5
20-09-13	58.5	44.6	79.7	896.0
23-09-13	63.1	44.5	82.8	873.6
24-09-13	58.7	41.4	77.6	894.4
25-09-13	49.6	44.4	82.2	932.0
26-09-13	88.7	41.4	77.6	864.4
27-09-13	63.1	54.5	89.8	953.0
30-09-13	78.7	41.4	77.6	924.4



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud



Licencia n 110.S42(079)02

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
09/09/2013	10/09/2013	11/09/2013	12/09/2013	13/09/2013
Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Tortilla española con salsa de tomate <i>Spanish omelette with tomato sauce</i> Melocotón en almíbar y pan <i>Peach in syrup and bread</i> Festivo local: Alcorcón	Pasta con tomate y chorizo <i>Paste with tomato and sausage</i> Filete de merluza al horno con patata hervida +S <i>Baked hake fillet with boiled potato</i> Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i>	Puré de zanahoria con patata, cebolla y puerro +S <i>Carrots puree with potato, onion and leek</i> Cuarto de pollo asado con ensalada +S <i>Roast chicken quarter and salad</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Ensalada campera <i>Campera salad</i> Ragout de ternera con verduras tiernas <i>Beef ragout with tender vegetables</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i> Festivo local: Mostoles	Arroz con magro y verduras +S <i>Rice with pork and vegetables</i> Croquetas con patatas fritas <i>Croquettes and fries potatoes</i> Fruta de temporada +S vaso de leche y pan <i>Seasonal fruit, glass of milk and bread</i>
16/09/2013	17/09/2013	18/09/2013	19/09/2013	20/09/2013
Espaguetis carbonara <i>Carbonara spaghetti</i> Ventresca de merluza al horno +S <i>Baked hake</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i> Festivo local: Ciempozuelos	Patatas con bacalao y arroz <i>Potatoes with cod and rice</i> Tortilla de jamón con lechuga, tomate, cebolla y aceitunas <i>Ham omelette with lettuce, tomato, onion and olives</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i> Festivo local: Ciempozuelos	Judías verdes con jamón y salsa de tomate <i>Cooked green beans with ham and tomato sauce</i> Carne asada en salsa española y ensalada tropical con piña <i>Roast ham in spanish sauce and tropical salad with pineapple</i> Tarrina de helado y pan integral +S <i>Ice cream and wholemeal bread</i>	Crema de calabaza +S <i>Pumpkin cream</i> Albóndigas a la jardinera con patatas dadas <i>Gardener meatballs with potatoes</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i> Filete de pescado blanco y ensalada con zanahoria rallada +S <i>White fish fillet with salad</i> Fruta de temporada +S vaso de leche y pan <i>Seasonal fruit, glass of milk and bread</i>
23/09/2013	24/09/2013	25/09/2013	26/09/2013	27/09/2013
Aroz tres delicias <i>Chinese style rice</i> Filete de tilapia a la andaluza con ensalada de tomate, zanahoria rayada y aceitunas <i>Andalusian tilapia fillet with tomato, grated carrot and olives salad</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Puré de calabacín con costrones de pan frito +S <i>Zucchini puree with fried bread croutons</i> Escalope milanesa con ensalada <i>Milanese pork fillet and salad</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Ensalada de pasta de colores <i>Colorful paste salad</i> Huevos rellenos de atún con mayonesa sobre cama de lechuga juliana <i>Tuna eggs stuffed with mayonnaise and juliana lettuce</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Salteado de verduras +S <i>Vegetables sautéed</i> Pollo asado con patatas fritas <i>Roast chicken and fries potatoes</i> Fruta de temporada +S y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Judías pintas estofadas <i>Black beans stew</i> Rabas a la romana con ensalada mixta <i>Roman fried squid with mixed salad</i> Galletas con vaso de leche +S y pan <i>Cookies with glass of milk and bread</i>
30/09/2013				
Sopa de conchitas con verduritas juliana <i>Shells soup with julienne vegetables</i> Libritos de lomo con queso y ensalada con aceitunas <i>Pork fillet and cheese booklets and salad</i> Tarrina de helado y pan integral +S <i>Ice cream and wholemeal bread</i>				