

Cenas recomendadas para NOVIEMBRE

4/11/2013	5/11/2013	6/11/2013	7/11/2013	8/11/2013
Sopa de ave Chuletitas de cordero	Guisantes con jamón Tortilla francesa	Ensalada mixta Filete de ternera fruta Vaso de leche	Crema de espárragos Sardinas Vaso de leche	Arroz cocido Salchichas frankfurt Fruta
11/11/2013	12/11/2013	13/11/2013	14/11/2013	15/11/2013
Macarrones salteados Salmón Batido	Crema de champiñones Alitas de pollo Vaso de leche	Sopa de fideos Tortilla de gambas fruta	Ensalada al gusto Hamburguesa casera Zummo de frutas	Crema de puerros Pescado azul Vaso de leche
18/11/2013	19/11/2013	20/11/2013	21/11/2013	22/11/2013
Coliflor gratinada Salchichas frescas Fruta	Sopa de letras Bistec a la plancha Yogurt natural	Judías verdes Huevos cocidos Fruta	Espaguetis carbonara Emperador Vaso de leche	Puré de verduras Jamón de york y queso fresco
25/11/2013	26/11/2013	27/11/2013	28/11/2013	29/11/2013
Acelgas salteadas Filete de pollo Fruta	Sopa de tomate Tortilla española Vaso de leche	Conchita con tomate Pescado azul Fruta	Ensalada mixta Cinta de lomo Yogurt	Puré de calabacín Canelones Batido

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
4-11-13	45.3	43.9	88.5	954.2
5-11-13	65.0	36.8	70.6	890.0
6-11-13	59.0	39.4	82.2	948.3
7-11-13	53.5	44.6	80.7	873.9
8-11-13	74.4	44.1	64.1	870.7
11-11-13	53.7	44.4	69.0	893.4
12-11-13	59.1	39.2	79.2	905.2
13-11-13	63.7	44.4	89.0	913.2
14-11-13	44.4	54.1	84.1	900.1
15-11-13	73.7	44.4	89.0	893.1
18-11-13	57.9	39.0	82.0	907.5
19-11-13	58.5	44.6	79.7	936.0
20-11-13	63.1	44.5	82.8	973.6
21-11-13	68.7	41.4	77.6	889.4
22-11-13	49.6	44.4	82.2	922.0
25-11-13	88.7	41.4	77.6	884.4
26-11-13	63.1	54.5	89.8	893.0
27-11-13	58.7	41.4	77.6	984.4
28-11-13	53.6	44.4	89.2	842.0
29-11-13	53.5	44.6	80.7	943.5



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud



Licencia n 110.S42(079)02

NOVIEMBRE

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
4/11/2013	5/11/2013	6/11/2013	7/11/2013	8/11/2013
<p>Patatas a la marinera <i>Sea style potatoes</i></p> <p>Croquetas de jamón con ensalada mixta <i>Ham croquettes and mixed salad</i></p> <p>Fruta de temporada y pan +S <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Macarrones con atún y tomate frito <i>Macaroni with tuna and fried tomato</i></p> <p>Filete de pescado blanco al horno con lechuga, tomate cebolla y aceitunas +S <i>White fish fillet with lettuce, tomato, onion and olives</i></p> <p>Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i></p>	<p>Judías pintas con verduras <i>Pinto beans with vegetables</i></p> <p>Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria rayada <i>Spanish omelette with lettuce, tomato and grated carrot</i></p> <p>Fruta del tiempo, leche y pan <i>Seasonal fruit, milk and bread</i></p>	<p>Sopa de letras <i>Paste soup</i></p> <p>Cuarto de pollo al horno con patatas fritas <i>Baked chicken with fried potatoes</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan integral +S</p>	<p>Acelgas rehogadas +S <i>Fried chards</i></p> <p>Albóndigas de la abuela con patatitas dado <i>Grandma's Meatballs with given potatoes</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>
11/11/2013	12/11/2013	13/11/2013	14/11/2013	15/11/2013
<p>Sopa con verduritas juliana y huevo picado <i>Soup with julienne vegetables and chopped egg</i></p> <p>Cinta de lomo con queso y ensalada mixta <i>Pork fillet with cheese and mixed salad</i></p> <p>Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread +S</i></p>	<p>Judías pintas estofadas <i>Black beans stew</i></p> <p>Merluza en salsa verde +S <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i></p>	<p>Espaguetis carbonara con jamón york <i>Spaghetti to the carbonara with york ham</i></p> <p>Pollo al ajillo con ensalada +S <i>Garlic Chicken with salad</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Paella de pescado y marisco con verduritas tiernas +S <i>Seafood paella with tender vegetables</i></p> <p>Tortilla de tiras de york y lechuga con aceitunas <i>York omelette with lettuce and olives</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>Salteado de verduras tiernas +S <i>Tender vegetables sauteed</i></p> <p>Ragout de ternera con patatitas fritas <i>Veal ragout with fried potatoes</i></p> <p>Gelatina de frutas y pan <i>Fruit jelly and bread</i></p>
18/11/2013	19/11/2013	20/11/2013	21/11/2013	22/11/2013
<p>Fideua con mariscos +S <i>Noodles with seafood</i></p> <p>Huevos cocidos con tomate <i>Boiled eggs with tomato</i></p> <p>Fruta, leche y pan <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Marmitako +S <i>Marmitako</i></p> <p>Calamares a la andaluza <i>Andalusian squid</i></p> <p>Yogur natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i></p>	<p>Sopa de la marmita con fideos <i>Pot soup with noodles</i></p> <p>Garbanzos, carne y verdura del cocido <i>Chickpeas, cooked meat and vegetable</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral +S <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i></p>	<p>Espinacas con bechamel <i>Spinach with bechamel</i></p> <p>Bistec de ternera en salsa con champiñones +S <i>Veal steak with mushroom sauce</i></p> <p>Vaso de leche con galletas maría y pan <i>Milk with marie biscuits and bread</i></p>	<p>Fabada asturiana <i>Asturian stew</i></p> <p>Filete de pescado blanco al horno con guisantes +S <i>Baked white fish fillet with peas</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>
25/11/2013	26/11/2013	27/11/2013	28/11/2013	29/11/2013
<p>Arroz con pisto +S <i>Rice with pisto</i></p> <p>Pescado azul rebozado (filete de boquerón sin espinas) con ensalada mixta <i>Breaded blue fish with mixed salad</i></p> <p>Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i></p>	<p>Crema de puerros con patata y zanahorias +S <i>Leeks cream with potatoes and carrots</i></p> <p>Tortilla a la española con lechuga, tomate, cebolla y aceituna negras <i>Spanish omelette with lettuce, tomato, onion and black olives</i></p> <p>Fruta troceada, vaso de leche y pan + S <i>Chopped fruit, glass of milk and bread</i></p>	<p>Ensalada de pasta de colores +S <i>Colorful pasta salad</i></p> <p>Hamburguesa "maestro" con lechuga, rodaja de tomate y pepinillos <i>Master burger with lettuce, tomato and pickle slice</i></p> <p>Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Puré de guisantes, puerros y patatas <i>Peas, leeks and potatoes puree.</i></p> <p>Cuarto de pollo asado con lechuga, tomate y zanahoria rayada +S <i>Roast chicken with lettuce, tomato and grated carrot</i></p> <p>Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread.</i></p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas <i>Chickpea stew with spinach</i></p> <p>Cazón adobado con arroz hervido +S <i>Marinated dogfish with boiled rice</i></p> <p>Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i></p>