

Cenas recomendadas para OCTUBRE

	1/10/2013	2/10/2013	3/10/2013	4/10/2013
	Sopa de ave Tortilla francesa Fruta	Crema de champiñones Calamares a la romana	Ensalada mixta Bistec de ternera plancha Zumo de frutas	Espaguetis Pescado azul Fruta
7/10/2013	8/10/2013	9/10/2013	10/10/2013	11/10/2013
Acelgas salteadas Alitas de pollo Fruta	Coliflor gratinada Emperador plancha Vaso de leche	Ensalada al gusto Porción de pizza Batido	Macarrones Pescado azul Fruta	Arroz tres delicias Croquetas de jamón Yogurt
14/10/2013	15/10/2013	16/10/2013	17/10/2013	18/10/2013
Sopa de verduras Tortilla de gambas Zumo de frutas	Hamburguesa completa Fruta fresca	Crema de espinacas Filete de pollo Vaso de leche	Arroz con tomate Pescado del día Yogurt de frutas	Ensalada de pasta York con queso fresco
21/10/2013	22/10/2013	23/10/2013	24/10/2013	25/10/2013
Puré de verduras Pescado azul Vaso de leche	Ensalada verde Sándwiches mixto Fruta	Sopa de tomate Salchichas frescas Zumo de frutas	Crema de espárragos Tortilla de queso Fruta	Ensalada Conejo al ajillo Yogurt
28/10/2013	29/10/2013	30/10/2013	31/09/2013	
Crema de puerros Alitas de pollo Fruta	Espaguetis Lacón Fruta	Arroz milanesa Lomos de salmón Yogurt	Guisantes con jamón Tortilla española	

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
1-10-13	45.3	43.9	88.5	854.2
2-10-13	65.0	36.8	70.6	900.0
3-10-13	59.0	39.4	82.2	858.3
4-10-13	53.5	44.6	80.7	923.5
7-10-13	44.4	44.1	64.1	910.1
8-10-13	53.7	44.4	69.0	853.7
9-10-13	59.1	39.2	79.2	945.1
10-10-13	63.7	44.4	89.0	923.7
11-10-13	44.4	54.1	84.1	860.0
14-10-13	53.7	44.4	89.0	913.7
15-10-13	44.4	54.1	84.1	890.0
16-10-13	53.7	44.4	89.0	813.7
17-10-13	57.9	39.0	82.0	927.5
18-10-13	58.5	44.6	79.7	956.0
21-10-13	63.1	44.5	82.8	913.6
22-10-13	68.7	41.4	77.6	999.4
23-10-13	49.6	44.4	82.2	852.0
24-10-13	88.7	41.4	77.6	884.4
25-10-13	63.1	54.5	89.8	893.0
28-10-13	58.7	41.4	77.6	914.4
9-10-13	53.6	44.4	89.2	842.0
30-10-13	53.5	44.6	80.7	913.5
31-10-13	53.6	44.4	89.2	892.0



Menú mensual para comedores escolares



Licencia n 110.S42(079)02

OCTUBRE

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	1/10/2013	2/10/2013	3/10/2013	4/10/2013
	Judías verdes salteadas +S <i>Sauteed Green beans</i> Filete de merluza en salsa verde <i>Hake fillet in green sauce</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Arroz tres delicias +S <i>Chinese style rice</i> Hamburguesa con lechuga, tomate y zanahoria rallada <i>Hamburger with lettuce, tomato and grated carrot</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Sopa de ave con estrellitas y huevo picado <i>Chicken soup with paste and egg</i> Muslitos de pollo al horno con champiñones +S <i>Baked chicken thighs with mushrooms</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i>	Judías blancas estofadas con verduritas <i>Stewed white beans with vegetables</i> Tortilla a la francesa con base de lechuga juliana y rodaja de tomate +S <i>French omelet with lettuce and tomato slice</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
7/10/2013	8/10/2013	9/10/2013	10/10/2013	11/10/2013
Lentejas de la abuela +S <i>Grandma's lentils</i> Fritura de pescado con lechuga, tomate y aceitunas <i>Fish fried with lettuce, tomato and olives</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	Ensalada de pasta de colores +S <i>Colorful pasta salad</i> Lacón a la gallega con patata hervida <i>Galician lacon with boiled potato</i> Yogur de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Sopa de la olla del cocido <i>Stewed soup</i> Complemento del cocido(repollo, patata, zanahoria, chorizo, tocino y ternera) <i>Stew (cabbage, potato, carrot, sausage, bacon and beef)</i> Natillas caseras y pan integral +S <i>Homemade custard and brown bread</i>	Arroz con mariscos y pescado +S <i>Rice with seafood and fish</i> Huevos rellenos de atún con base de lechuga <i>Stuffed eggs with tuna and lettuce</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Marmita juliana de verduras frescas +S <i>Jullienne vegetables Marmite</i> Cuarto de pollo al horno y patatas chips <i>Baked roast chicken and chips.</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>
14/10/2013	15/10/2013	16/10/2013	17/10/2013	18/10/2013
Crema de puerros con patatas y verduras +S <i>Leeks cream with potatoes and vegetables</i> San Jacobo casero con ensalada mixta <i>Homemade fried ham and cheese with mixed salad</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Espaguetis a la carbonara <i>Spaghetti to the carbonara</i> Filete de lenguadina al horno con guisantes y pimientos rojos +S <i>Baked sole fillet with peas and red peppers</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION Verbena de verduritas tiernas +S <i>Tender vegetables</i> Filete de ternera con champiñón laminado +S <i>Beef fillet with rolled mushroom</i> Macedonia de frutas frescas y pan integral +S <i>Fresh fruit salad and brown bread</i>	Marmitako <i>Marmitako</i> Huevos gratinados con tiras de york y queso <i>Gratin eggs with york and cheese</i> Fruta fresca y pan integral +S <i>Fresh fruit and brown bread</i>	Judías pintas con arroz <i>Pinto beans with rice</i> Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y atún +S <i>Chicken croquettes with lettuce, tomato and tuna</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>
21/10/2013	22/10/2013	23/10/2013	24/10/2013	25/10/2013
Arroz caldoso con verduritas +S <i>Rice with vegetables</i> Tortilla española con salsa de tomate <i>Spanish omelette with tomato sauce</i> Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Potaje castellano con espinacas <i>Castilian potaje with spinach</i> Calamares a la andaluza y ensalada con espárragos <i>Andalusian squid with asparagus salad</i> Yogur natural y pan integral +S <i>Natural yogurt and brown bread</i>	Crema de coliflor con verduras +S <i>Cauliflower cream with vegetables</i> Albóndigas caseras con patatas dado <i>Homemade meatballs with potatoes</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Conchitas con tomate <i>Paste with tomato</i> Filete de pollo a la plancha con lechuga, tomate, cebolla y aceitunas +S <i>Grilled chicken fillet with lettuce, tomato, onion and olives + S</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Lentejas estofadas <i>Stewed Lentil</i> Filete de merluza al horno con lechuga, tomate y zanahoria rayada +S <i>Baked hake fillet with lettuce, tomato and grated carrot</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>
28/10/2013	29/10/2013	30/10/2013	31/10/2013	
Fideua de mariscos +S <i>Seafood Noodles</i> Huevos fritos con patatas fritas <i>Fried eggs and fried potatoes</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Crema de calabaza con patata y zanahorias +S <i>Pumpkin cream with potatoes and carrots</i> Filete de tilapia empanado con ensalada mixta <i>Breaded fish fillet and mixed salad</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Judías a la bretona +S <i>Breton beans</i> Chuleta de aguja en salsa con patatas al horno <i>Pork cutlet in sauce with baked potato</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Espirales cocidas con tomate y champiñón +S <i>Cooked Spirals with tomato and mushroom +S</i> Pollo al horno con patatas panadera <i>Baked chicken with potatoes</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	