

Cenas recomendadas para DICIEMBRE

2/12/2013	3/12/2013	4/12/2013	5/12/2013	6/12/2013
Crema de guisantes Filete de pollo	Ensalada al gusto Bistec de ternera Vaso de leche	Sopa de letras Pescado azul Yogurt	Crema de puerros Salchichas frescas Fruta	FESTIVO
9/12/2013	10/12/2013	11/12/2013	12/12/2013	13/12/2013
Sopa de verduras Emperador a la plancha batido	Espaguetis al ajillo Cinta de lomo Fruta	Crema de espárragos Tortilla de gambas Vaso de leche	Coliflor rebozada Boquerones fritos Yogurt	Ensalada mixta Lasaña de carne Fruta
16/12/2013	17/12/2013	18/12/2013	19/12/2013	20/12/2013
Sopa de ave con fideos Empanadillas de atún	Crema de champiñones Alitas de pollo Yogurt de frutas I	Hamburguesa completa Batido de chocolate	Puré de calabaza Chuletilas de cordero Vaso de leche	Consomé de ave Salmón plancha Fruta

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
02-12-13	59.5	57.2	78.5	825.2
03-12-13	58.7	44.4	77.6	849.4
04-12-13	45.5	39.9	78.4	824.2
05-12-13	58.7	44.4	77.5	908.4
09-12-13	75.5	53.8	88.5	892.3
10-12-13	68.7	44.4	74.6	894.4
11-12-13	63.7	43.9	78.4	894.5
12-12-13	63.9	45.2	78.5	913.5
13-12-13	59.5	44.6	89.7	890.5
16-12-13	56.9	45.0	80.0	800.3
17-12-13	53.5	44.5	80.7	873.1
18-12-13	77.2	41.0	78.2	880.5
19-12-13	70.5	44.6	79.7	891.5
20-12-13	77.2	41.0	78.2	920.5



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud



Licencia n 110.S42(079)02

DICIEMBRE

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
2/12/2013	3/12/2013	4/12/2013	5/12/2013	6/12/2013
Espaguetis con tomate <i>Spaghetti with tomato</i> Tortilla de atún con ensalada +S <i>Tuna omelette and salad</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Lentejas estofadas con verduritas frescas +S <i>Stewed lentil with fresh vegetables</i> Filete de merluza a la romana con lechuga, tomate y zanahoria rallada <i>Roman hake fillet with lettuce, tomato and grated carrot</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i>	Acelgas rehogadas con cachelos +S <i>Fried chards with potatoes</i> Pollo asado con guarnición de arroz hervido <i>Roasted chicken with boiled rice</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Patatas a la marinera +S <i>Sea style potatoes</i> Croquetas y empanadillas con lechuga, tomate y aceitunas verdes <i>Croquettes and tuna pasty with lettuce, tomatoes and green olives</i> Gelatina de frutas y pan integral +S <i>Fruit jelly and wholemeal bread</i>	FESTIVO FESTIVE
9/12/2013	10/12/2013	11/12/2013	12/12/2013	13/12/2013
Crema de calabaza con chorrito de aceite de oliva +S <i>Pumpkin cream with olive oil</i> Libritos de lomo con queso y tomate frito <i>Pork fillet with cheese and tomato sauce</i> Vaso de leche con galletas y pan <i>Glass of milk with cookies and bread</i>	Marmitako +S <i>Marmitako</i> Huevos gratinados al horno sobre patata panadera <i>Baked eggs gratin on bread potato</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Arroz tres delicias <i>Chinese style rice</i> Pescado blanco al horno con patatitas hervidas +S <i>Baked white fish with boiled potatoes</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Caldo de la olla del cocido con conchitas <i>Stewed soup with paste</i> Garbanzos, carnes y hortalizas <i>Chickpeas, meats and vegetables</i> Verbena de frutas frescas y pan +S <i>Fresh fruit and bread</i>	Macarrones con tomate y tiras de jamón de york <i>Macaroni with tomato and ham strips</i> Nuggets de pescado con ensalada mixta <i>Fish Nuggets and mixed salad</i> Fruta fresca y pan integral +S <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i>
16/12/2013	17/12/2013	18/12/2013	19/12/2013	20/12/2013
Puré de verduras de la huerta +S <i>Garden vegetables puree</i> Filete de lenguadina empanado con lechuga, tomate y cebolla <i>Breaded sole fillet with lettuce, tomato and onion</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Paella de pescado y mariscos <i>Fish and seafood paella</i> Huevos cocidos con salsa de tomate casera +S <i>Boiled eggs with homemade tomato sauce</i> Macedonia de frutas y pan <i>Fruit salad and bread</i>	Judías verdes rehogadas +S <i>Sauteed green beans</i> Pollo al ajillo con patatas dado <i>Garlic Chicken with potatoes</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Pasta al gusto del centro <i>Paste to the center taste</i> Fritura de pescado con ensalada +S completa <i>Fried fish with salad complete</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Ensalada verde al gusto del centro +S <i>Green salad to the center taste</i> Hamburguesa completa con patatas fritas <i>Complete burger with fries potatoes</i> Dulces navideños <i>Christmas sweets</i>