

Cenas recomendadas para MARZO

03/03/14	04/03/2014	05/03/2014	06/03/2014	07/03/2014
Sopa de verduras Alitas de pollo Fruta	Ensalada mixta Bistec de ternera Yogurt	Acelgas Hamburguesa casera Fruta	Crema de champiñones Tortilla de gambas Zum de frutas	Sopa de ave Salmón Vaso de leche
10/03/2014	11/03/2014	12/03/2014	13/03/2014	14/03/2014
Coliflor rebozada Filete de pollo Fruta	Macarrones con tomate Salchichas frescas Vaso de leche	Crema de espárragos Boquerones fritos Yogurt de frutas	Canelones de atún Loncha de york con queso Fruta	Sopa de verduras Huevos al plato Batido
17/03/2014	18/03/2014	19/03/2014	20/03/2014	21/03/2014
Berenjenas rebozadas Cinta de lomo Fruta	Conchitas con atún Rodaja de merluza Vaso de leche	Sopa de verduras Salchichas frankfurt Gelatina	Espirales en ensalada Tortilla española Fruta	Puré de verduras Muslito de pollo Yogurt de frutas Zum de frutas
24/03/2014	25/03/2014	26/03/2014	27/03/2014	28/03/2014
Espaguetis a la carbonara Abadejo a la riojana +S	Ensalada variada Pescado azul al horno Yogurt de frutas	Pasta al gusto Carne asada Batido	Crema de tomates Tortilla de chorizo Vaso de leche	Salteado de verduras Porción de pizza Zum de frutas
31/03/2014				
Sopa de letras Alitas de pollo Fruta				

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
3-03-14	45.3	43.9	80.5	894.2
4-03-14	45.0	36.8	70.6	920.0
5-03-14	49.0	39.4	72.2	818.3
6-03-14	53.5	44.6	70.7	833.5
7-03-14	44.4	44.1	84.1	890.1
10-03-14	63.7	44.4	79.0	823.7
11-03-14	44.4	44.1	84.1	920.1
12-03-14	63.7	44.4	79.0	923.7
13-03-14	49.1	39.2	79.2	958.1
14-03-14	63.7	44.4	79.0	903.7
17-03-14	49.1	39.2	79.2	908.1
18-03-14	47.9	39.0	72.0	897.5
19-03-14	58.5	44.6	89.7	856.0
20-03-14	53.1	44.5	80.8	869.6
21-03-14	58.7	41.4	77.6	924.4
24-03-14	49.6	44.4	82.2	892.0
25-03-14	58.7	41.4	77.6	874.4
26-03-14	49.6	44.4	82.2	852.0
27-03-13	48.7	44.4	79.6	958.4
28-03-13	63.1	54.5	89.8	963.6
31-03-13	58.7	41.4	77.6	944.4

C Maestros

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
03/03/14	04/03/2014	05/03/2014	06/03/2014	07/03/2014
Macarrones con tomate +S <i>Macaroni with tomato</i> San Jacobo casero con lechuga, tomate y zanahoria rallada <i>Homemade fried ham and cheese with lettuce, tomato and grated carrot</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i>	Entremeses: york, queso, chorizo, salchichón y rodaja de tomate <i>Appetizers: york, cheese, sausage, pepperoni and tomato slice</i> Paella valenciana <i>Valencian paella</i> Yogurt natural azucarado y pan integral +S <i>Sweetened yogurt and wholemeal bread</i>	Puré de zanahoria, patata y puerro +S <i>Carrot puree with potato and leek</i> Filete de merluza en salsa verde <i>Hake fillet in green sauce</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Sopa de letras +S <i>Alphabet soup</i> Cuarto de pollo asado con patatas panadera <i>Roast chicken and fried potatoes.</i> Leche con galletas y pan <i>Milk with cookies and bread</i>	Judías pintas con verduras frescas +S <i>Black beans with fresh vegetables</i> Tortilla de atún con lechuga, tomate, cebolla y aceitunas +S <i>Tuna omelette with lettuce, tomato, onion and olives</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
10/03/2014	11/03/2014	12/03/2014	13/03/2014	14/03/2014
Puré de calabaza, puerros y patatas +S <i>Pumpkin puree with leeks and potatoes</i> Filete de tilapia al horno con salsa de champiñones +S <i>Baked tilapia fillet with mushroom sauce</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Judías blancas estofadas +S <i>White beans stew</i> Huevos gratinados al horno con bechamel, jamón de york y queso fundido <i>Baked au gratin eggs with bechamel, cooked ham and melted cheese</i> Fruta troceada y pan <i>Chopped fruit and bread</i>	Verduras frescas rehogada +S <i>Sauteed fresh vegetables</i> Albóndigas caseras con patatas dado <i>Homemade meatballs with potatoes</i> Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i>	Sopa de cocido con fideos +S <i>Cooked soup with noodles</i> Garbanzos, hortalizas, pollo, ternera, chorizo y tocino <i>Chickpeas, vegetables, chicken, beef, sausage and bacon</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Arroz con marisco +S <i>Rice with seafood</i> Filete de pescado blanco rebozado con ensalada mixta +S <i>Breaded white fish fillet with mixed salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
17/03/2014	18/03/2014	19/03/2014	20/03/2014	21/03/2014
Arroz tres delicias +S <i>Chinese style rice</i> Suprema de atún con lechuga, tomate y huevo duro <i>Tuna supreme with lettuce, tomato and egg</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Lentejas a la hortelana +S <i>Gardener lentils</i> Revuelto de champiñones con loncha de jamón york <i>Mushrooms scrambled eggs with slice of ham</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Crema de guisantes, patatas, cebolla y puerros con chorrito de oliva +S <i>Peas cream, potatoes, onions and leeks with olive splash</i> Musitos de pollo en salsa riojana +S <i>Chicken thighs in riojan sauce</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Judías verdes salteadas +S <i>Sauteed green beans</i> Ragout de ternera con patatas fritas <i>Veal ragout with fried potatoes</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	Potaje de cuaresma +S <i>Lenten potaje</i> Rabas de calamar con lechuga, tomate y zanahoria rallada +S <i>Fried squid with lettuce, tomato and grated carrot</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
24/03/2014	25/03/2014	26/03/2014	27/03/2014	28/03/2014
Espaguetis a la carbonara <i>Spaghetti to the carbonara</i> Abadejo a la riojana +S <i>Riojan abadejo</i> Fruta fresca, leche y pan <i>Fresh fruit, milk and bread</i>	Crema parmentier +S <i>Parmentier cream</i> Filete empanado con lechuga, tomate y zanahoria rallada <i>Breaded steak with lettuce, tomato and grated carrot</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i>	Acelgas rehogadas +S <i>Fried chards</i> Pollo asado con patatas chips <i>Roast chicken and fried potatoes</i> Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Sopa de la marmita con estrellitas +S <i>Marmite soup with paste</i> Garbanzos, hortalizas y carnes del cocido <i>Chickpeas, cooked vegetables and meat</i> Bizcocho casero, vaso de leche y pan <i>Homemade cake, glass of milk and bread</i>	Patatas a la marinera <i>Sea style potatoes</i> Tortilla francesa con loncha de queso y ensalada mixta +S <i>French omelette with slice of cheese and mixed salad</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>
31/03/2014				
Arroz con salsa de tomate +S <i>Rice with tomato sauce</i> Libritos a la catalana con lechuga, tomate y cebolla <i>Catalunian pork fillet and cheese with lettuce, tomato and onion</i> Gelatina de frutas y pan <i>Fruit jelly and bread</i>				