

Cenas recomendadas para ABRIL

	01/04/2014	02/04/2014	03/04/2014	04/04/2014
	Espaguetis Salchichas Frankfurt Fruta	Sopa de verduras Pescado azul Zummo de frutas	Crema de champiñones Canelón de carne Vaso de leche	Ensalada mixta Filete de pollo Yogurt azucarado
07/04/2014	08/04/2014	09/03/2014	10/04/2014	11/04/2014
Arroz milanesa Calamares a la romana Fruta	MEnsalada Hamburguesa completa Vaso de leche	Ensalada Hamburguesa completa Vaso de leche	Acelgas Bistec de ternera Zummo de frutas	Sopa de verduras Huevos al plato Batido
14/04/2014	15/04/2014	16/04/2014	17/04/2014	18/04/2014
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 Zummo de frutas
21/04/2014	22/04/2014	23/04/2014	24/04/2014	25/03/2014
Espaguetis a la carbonara Abadejo a la riojana +S	Sopa de fideos Porción de pizza Vaso de leche	Crema se espárragos Boquerones Fruta fresca	Ensalada al gusto Tortilla de gambas Macedonia de frutas	Arroz con tomate Salchichas frescas Yogur de frutas
28/04/2014	29/04/2014	30/04/2014		
Ensalada de pasta York y queso fresco Batido de frutas	Judías verdes Pescado azul Vaso de leche	Sopa de letras Alitas de pollo Fruta		

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
01/04/2014	45.3	43.9	88.5	854.2
02/04/2014	45.0	36.8	80.6	820.0
03/04/2014	59.0	39.4	82.2	858.3
04/04/2014	63.5	44.6	80.7	853.5
07/04/2014	44.4	44.1	64.1	850.1
08/04/2014	53.7	44.4	89.0	853.7
09/04/2014	59.1	39.2	79.2	858.1
10/04/2014	53.7	44.4	89.0	933.7
22/04/2014	67.9	39.0	82.0	887.5
23/04/2014	58.5	44.6	79.7	876.0
24/04/2014	43.1	44.5	82.8	803.6
25/04/2014	68.7	41.4	77.6	874.4
26/04/2014	69.6	44.4	82.2	852.1
27/04/2014	68.7	41.4	77.6	864.4
28/04/2014	63.1	54.5	89.8	853.6



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
	01/04/14	02/04/14	03/04/14	04/04/14
	Judías pintas con verduritas frescas +S <i>Black beans with fresh vegetables</i> Huevos rellenos de atún con mayonesa sobre cama de lechuga juliana <i>Tuna stuffed eggs with mayonnaise and julienne lettuce</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Crema de guisantes, patatas y puerros con chorrito de oliva +S <i>Cream of peas, potatoes and leeks with olive oil</i> Hamburguesa casera con patatas chips <i>Homemade burger and chips</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Tallarines a la carbonara con tiras de bacón <i>Tagliatelle carbonara with bacon strips</i> Filete de pollo con lechuga, tomate y zanahoria rallada +S <i>Chicken fillet with lettuce, tomato and grated carrot +S</i> Helado junior y pan <i>Junior ice cream and bread</i>	Potaje de garbanzos y acelgas +S <i>Chickpea stew and chards</i> Filete de pescado blanco empanado con ensalada <i>Breaded white fish fillet and salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
07/04/14	08/04/14	09/04/14	10/04/14	11/04/14
Patatas a la marinera +S <i>Sea style potatoes</i> Huevos al horno con loncha de chorizo y guisantes <i>Baked eggs with sausage and peas</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Arroz con magro y verduritas <i>Rice with pork and vegetables</i> Fritura variada con pescado y ensalada +S <i>Varied frying fish and salad.</i> Vaso de leche con galletas y pan +S <i>Glass of milk with cookies and bread</i>	Coliflor gratinada, salteada con tiras de jamón de york y queso rallado <i>Gratin cauliflower with cooked ham and grated cheese</i> Pollo asado con patatas fritas <i>Roast chicken and fried potatoes</i> Macedonia de frutas y pan integral +S <i>Fruits macedonian and wholemeal bread</i>	Sopa de cocido con estrellitas <i>Stewed soup with paste</i> Garbanzos, carne del cocido y hortalizas <i>Chickpeas, cooked meat and vegetables</i> Torrijas caseras y pan <i>Homemade torrijas and bread</i>	No lectivo No lectivo
14/04/14	15/04/14	16/04/14	17/04/14	18/04/14
No lectivo <i>No lective</i>	No lectivo <i>No lective</i>	No lectivo <i>No lective</i>	No lectivo <i>No lective</i>	No lectivo <i>No lective</i>
21/04/14	22/04/14	23/04/14	24/04/14	25/04/14
No lectivo <i>No lective</i>	Macarrones con tomate y york <i>Macaroni with tomato and york</i> Nugget de pescado con lechuga, tomate y cebolla <i>Fish nugget with lettuce, tomato and onion</i> Melocotón en almibar y pan <i>Peach in syrup and bread.</i>	Lentejas de la abuela +S <i>Grandma's Lentils</i> Tortilla de atún con lechuga, tomate y aceitunas +S <i>Tuna omelette with lettuce, tomato and olives</i> Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i>	Verduritas frescas de la huerta salteadas con oliva +S <i>Garden fresh vegetables sauteed with olive</i> Cuarto de pollo al horno con panadera <i>Baked chicken with potatoes</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	Crema de judías blancas con patata y puerro +S <i>White beans cream with potato and leek</i> Ragout de ternera con panaché <i>Veal Ragout with panaché</i> Helado y pan <i>Ice cream and bread</i>
28/04/14	29/04/14	30/04/14		
Arroz tres delicias +S <i>Chinese style rice</i> Filete de merluza al horno con tomate, pimiento y guisantes +S <i>Baked hake fillet with tomato, pepper and peas</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i>	Garbanzos estofados con chorizo y hortalizas <i>Chickpea stew with sausage and vegetables</i> Tortilla de espinacas con fritura de tomate +S <i>Spinach omelet with fried tomato</i> Fruta del tiempo y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Judías verdes salteadas +S <i>Green beans sauteed</i> Jamón asado con salsa española y patatas chips <i>Roasted Ham with Spanish sauce and potato chips</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>		