



Aizea supervisa el equilibrio nutricional de este menú.

MENU PARA EL COLEGIO ASUNCION CUESTABLANCA

Noviembre 2009

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JEVES	VIERNES
1ª semana	2	3	4	5	6
Kcalorias 837	<i>Patatas guisadas con carne</i>	<i>Lentejas con chorizo</i>	<i>Crema de verduras naturales</i>	<i>Sopa de arroz con picadillo</i>	<i>Espaguetis a la carbonara</i>
Proteinas 39,8g	<i>Salchichas de pavo en salsa de tomate con arroz</i>	<i>Filete de pescadilla a la romana con verduras salteadas</i>	<i>Hamburguesa en salsa con patatas dado</i>	<i>Huevos villaroy con lechuga y tomate</i>	<i>Pollo en salsa cazadora con jamón y champiñón</i>
Grasas 33g	<i>Fruta</i>	<i>Postre lácteo</i>	<i>Fruta</i>	<i>Gelatina de fruta</i>	<i>Fruta</i>
Hidratos 95g					
2ª semana	9	10	11	12	13
Kcalorias 848	FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA	<i>Macarrones con tomate y queso</i>	<i>Crema de espinacas</i>	<i>Fabada asturiana</i>	<i>Paella mixta</i>
Proteinas 41,1g		<i>Lomos de panga empanados con verduras salteadas</i>	<i>Ragout de pollo en salsa con patatas fritas</i>	<i>Tortilla de patata con ensalada mixta</i>	<i>Bistec de lomo adobados con ensalada variada</i>
Grasas 31,9g		<i>Melocotón en almíbar</i>	<i>Fruta</i>	<i>Postre lácteo</i>	<i>Fruta</i>
Hidratos 99,2g					
3ª semana	16	17	18	19	20
Kcalorias 853	<i>Patatas a la riojana</i>	<i>Fidegüa</i>	<i>Judías verdes con jamón</i>	<i>Judías pintas guisadas</i>	<i>Sopa de lluvia</i>
Proteinas 43,3g	<i>Albóndigas caseras en salsa con arroz blanco</i>	<i>Merluza en salsa verde con verduras</i>	<i>Carne asada al horno con puré de patata</i>	<i>Calamares a la romana y croquetas de pescado con ensalada mixta</i>	<i>Pollo en salsa pepitoria con huevo, jamón y patata</i>
Grasas 29,3g	<i>Fruta</i>	<i>Postre lácteo</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>
Hidratos 1034g					
4ª semana	23	24	25	26	27
Kcalorias 805	<i>Tallarines a la boloñesa</i>	<i>Patatas con atún</i>		<i>Crema de calabaza</i>	<i>Arroz a la campesina</i>
Proteinas 36,1g	<i>Lenguado en salsa marinera con verduras</i>	<i>Escalope de ave a la milanesa con ensalada de lechuga y tomate</i>	<i>Cocido completo</i>	<i>Filete ruso en salsa de tomate con patatas fritas</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada de colores</i>
Grasa 29,3g	<i>Fruta</i>	<i>Postre lácteo</i>	<i>Fruta</i>	<i>Petit suisse</i>	<i>Fruta</i>
Hidratos 99,2g					
5ª semana	30				
Kcalorias 866	<i>Menestra de verduras con jamón</i>				
Proteinas 37,3g	<i>Lomos de cerdo asado a la naranja con puré</i>				
Grasa 41g	<i>Fruta</i>				
Hidratos 86,9g					