

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

NOVIEMBRE 2013

C.P SAN CRISTOBAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 01

FIESTA

LUNES 04

Macarrones con salsa de tomate
Rodaja de merluza romana con lechuga y zanahoria
Melocoton en almibar
Macaroni with tomato sauce
Slices of hake with salad
Kcal. 750, Prot. 29, Lip 42 Hdec 64

LUNES 11

Paella de verduras
Limanda a la romana con ensalada mixta
Fruta, leche pan y agua
Rice with vegetables
Breaded flounder with salad
Kcal. 750, Prot. 29, Lip 42 Hdec 64

LUNES 18

Espirales con salsa de tomate y queso
Crujiente de merluza con ensalada
Fruta, leche pan y agua
Pasta with tomato sauce
Crispy hake with salad
Kcal. 754 Prot. 29 Lip 30 Hdec 108

LUNES 25

Paella valenciana
Filete de Abadejo al horno con ensalada
Fruta, leche pan y agua
Sauteed mix vegetables
French turkey stewed with carrots
Kcal. 784 Prot. 24 Lip 22 Hdec 104

MARTES 05

Crema de verduras y hortalizas
Albondigas en salsa a la jardinera con patatas
Fruta, pan y agua
Vegetable cream
Meatballs with vegetable and chip:
Kcal. 713 Prot. 25 Lip 23 Hdec 103

MARTES 12

Alubias blancas guisadas con patata y zanahoria
Tortilla de jamon de york con lechuga y maiz
Fruta, pan y agua
Stewed white beans
Ham omelet with salad
Kcal. 777 Prot. 28 Lip 29 Hdec 107

MARTES 19

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo tocino y chorizo
Fruta, pan y agua
Stew soup
Chickpeas madrid style
Kcal. 667, Prot. 26, Lip 28 Hdec 108

MARTES 26

Pure de verduras
Filete de pollo con ensalada
Fruta, pan y agua
Valencian paella
Chicken with potaoes
Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 Hdec 105

MIÉRCOLES 06

Lentejas estofadas con verduras
Huevos revueltos con champiñon y ensalada
Fruta, pan y agua
Lentils with vegetables
Scrambled eggs with mushrooms
Kcal. 756 Prot. 28 Lip 25 Hdec 104

MIERCOLES 13

Sopa de picadillo con fideos
Escalope a la milanese con zanahoria baby
Fruta, pan y agua
Picadillo soup
Veal escalope milanese style
Kcal. 756 Prot. 28 Lip 25 Hdec 104

MIERCOLES 20

Arroz a la milanese
Filete de lenguado lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Milanes style rice with
Marinated dogfish with salad
Kcal. 769 Prot. 27 Lip 28 Hdec 107

MIERCOLES 27

Sopa de ave con fideos
Magro de cerdo a la riojana con patatas
Fruta, pan y agua
Chicken soup noodle
Lean pork tomato sauce and chips
Kcal. 745 Prot. 25 Lip 24 Hdec 104

JUEVES 07

Arroz con pollo
Pescadilla a la gallega con patata
Fruta, leche pan y agua
rice with tomato
Whiting galician style
Kcal. 689 Prot. 22 Lip 21 Hdec 103

JUEVES 14

Crema de calabacin
Bacalao con tomate y lechuga y maiz
Fruta, pan y agua
Zucchini creme
Salt cod in tomato sauce
Kcal. 689 Prot. 22 Lip 21 Hdec 103

JUEVES 21

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua
Stewed lentils with spanish sausage
Zucchini omelette with salad
Kcal. 765 Prot. 23 Lip 24 Hdec 103

JUEVES 28

Alubias pintas guisadas con verduras
Tortilla de queso con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua
Stewed pinto beans with vegetable
Cheese omelet with salad
Kcal. 765 Prot. 23 Lip 22 Hdec 103

VIERNES 08

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo tocino y chorizo
Yogur natural, pan y agua
Stew soup
Chickpeas madrid style
Kcal. 659, Prot. 25, Lip 27 Hdec 107

VIERNES 15

Judias verdes con tomate
Pollo encebollado con patatas fritas
Yogur de fruta, pan y agua
Green beans
Chicken with onions with chips
Kcal. 659, Prot. 25, Lip 27 Hdec 107

VIERNES 22

Crema de zanahorias
Filete de ternera con patatas panadera
Natillas, pan y agua
Carrot cream
Meat and chips
Kcal. 764 Prot. 25 Lip 26 Hdec 106

VIERNES 29

Spaguettis con salsa carbonara
Rabas a la romana con lechuga y zanahoria
Yogur natural, pan y agua
Spaghetti carbonara
Fried spuids with salad
Kcal. 695 Prot. 23 Lip 24 Hdec 105