

Menú Octubre 2016

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 3 de octubre de 16				martes, 4 de octubre de 16				miércoles, 5 de octubre de 16				jueves, 6 de octubre de 16				viernes, 7 de octubre de 16			
Puchero con fideos 				Lentejas estofadas				Arroz con verduras				Crema de verduras				Cocido de garbanzos, habichuelas y calabaza			
Muslitos de pollo en salsa				Tortilla francesa 				Albóndigas de merluza    				Tilapia al horno 				Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			
Calabacín salteado				Ensalada de lechuga, tomate y pepino				Ensalada de lechuga, manzana, maíz y zanahoria				Patatas al horno con perejil				Queso fresco de Burgos 			
Pan integral, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 			
647,97 Kcal				678,91 Kcal				706,14 Kcal				635,71 Kcal				652,51 Kcal			
21,8 gr. P	21,3 gr. L	92,4 gr. C		26,8 gr. P	25,3 gr. L	85,9 gr. C		20,1 gr. P	23,0 gr. L	104,8 gr. C		19,6 gr. P	26,1 gr. L	80,6 gr. C		26,3 gr. P	22,2 gr. L	86,9 gr. C	
lunes, 10 de octubre de 16				martes, 11 de octubre de 16				miércoles, 12 de octubre de 16				jueves, 13 de octubre de 16				viernes, 14 de octubre de 16			
Alubias con patatas y espinacas				Crema de calabaza								Potaje de garbanzos				Arroz 3 delicias casero			
Aliño de tomates				Hamburguesa de pollo plancha								Ensalada de lechuga, maíz y pepino				Filete de salmón al horno 			
Tortilla francesa  				Patatas a lo pobre								Huevo cocido 				Salteado de verduras			
Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 								Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 			
622,16 Kcal				638,87 Kcal								648,86 Kcal				709,94 Kcal			
23,4 gr. P	22,6 gr. L	81,5 gr. P		21,6 gr. P	25,4 gr. P	25,4 gr. P		25,4 gr. P	23,8 gr. L	83,3 gr. P		25,7 gr. P	26,3 gr. L	93,3 gr. P					
lunes, 17 de octubre de 16				martes, 18 de octubre de 16				miércoles, 19 de octubre de 16				jueves, 20 de octubre de 16				viernes, 21 de octubre de 16			
Puchero con fideos 				Lentejas estofadas				Arroz con verduras				Crema de verduras				Cocido de garbanzos, habichuelas y calabaza			
Muslitos de pollo en salsa				Tortilla francesa 				Albóndigas de merluza    				Tilapia al horno 				Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			
Calabacín salteado				Ensalada de lechuga, tomate y pepino				Ensalada de lechuga, manzana, maíz y zanahoria				Patatas al horno con perejil				Queso fresco de Burgos 			
Pan integral, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 			
647,97 Kcal				678,91 Kcal				706,14 Kcal				635,71 Kcal				652,51 Kcal			
21,8 gr. P	21,3 gr. L	92,4 gr. C		26,8 gr. P	25,3 gr. L	85,9 gr. C		20,1 gr. P	23,0 gr. L	104,8 gr. C		19,6 gr. P	26,1 gr. L	80,6 gr. C		26,3 gr. P	22,2 gr. L	86,9 gr. C	
lunes, 24 de octubre de 16				martes, 25 de octubre de 16				miércoles, 26 de octubre de 16				jueves, 27 de octubre de 16				viernes, 28 de octubre de 16			
Patatas con verduras				Cocido de alubias				Arroz con tomate				Garbanzos con acelgas				Crema de calabacín			
Tilapia horneada al limón 				Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Atún encebollado				Tortilla francesa 				Filetes de pollo en salsa			
Guisantes salteados				Queso fresco de Burgos 				Ensalada de romanilla, maíz y pepino				Coliflor esparragada				Patatas panaderas			
Pan integral, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 				Pan blanco, agua y fruta 			
647,68 Kcal				606,03 Kcal				688,58 Kcal				639,55 Kcal				634,96 Kcal			
22,1 gr. P	27,1 gr. L	81,5 gr. C		24,8 gr. P	19,6 gr. L	82,6 gr. C		22,9 gr. P	23,5 gr. L	96,3 gr. C		25,5 gr. P	26,7 gr. L	81,1 gr. C		22,8 gr. P	24,0 gr. L	81,9 gr. C	
lunes, 31 de octubre de 16																			
Espirales napolitana 																			
Filete de meluza horno 																			
Repollo salteado																			
Pan integral, agua y fruta 																			
641,87 Kcal																			
21,0 gr. P	22,5 gr. L	88,8 gr. C																	

