

MENÚ ESCOLAR ESTÁNDAR



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



		<p>10</p> <p>Macarrones Napolitana Lenguado a la marinera con salteado de calabacín Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas Merluza rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Melón Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>12</p> <p>Patatas con chocos Lagrimitas de pollo con salteado de judías verdes y zanahorias Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>15</p> <p>Espirales con tomate y queso Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahoria Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados Palitos de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>17</p> <p>Patatas con magro de cerdo (2) Cazón en tomate con judías verdes saltadas Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>18</p> <p>Salmorejo Salchichas Frankfurt al horno (1) con patatas panaderas Sandía Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con zanahoria y calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Manzana Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>22</p> <p>Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate (3) Revuelto de judías verdes con pavo Melón Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>25</p> <p>Patatas con chocos Lenguado en salsa verde con guisantes Naranja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>26</p> <p>Puchero Andaluz Albóndigas en tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pera Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>29</p> <p>Lentejas con chorizo (4) Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>30</p> <p>Arroz a la milanesa (5) Cazón en amarillo con guisantes Naranja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>			

Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "SIN CERDO"

- (1) Pavo plancha
(2) Patatas estofadas con ternera
(4) Sin chorizo
(5) Arroz tres delicias

Menú "SIN CARNE ADOBADA"

- (1) Pavo plancha
(4) Sin chorizo



MENÚ CELÍACO



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas con chorizo
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

2

Arroz a la milanesa
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

3

Puré de calabacín y zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

4

Garbanzos estofados
Panga a la Bilbaina con menestra
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

5

Tallarines de arroz con tomate
Pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fresas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

8

Puchero Andaluz
Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

9

Alubias con calabaza
Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

10

Tallarines de arroz a la Napolitana
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

11

Lentejas estofadas
Bombonitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

12

Patatas con chocos
Pollo a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

15

Tallarines de arroz con tomate y queso
Pollo en salsa con guisantes y zanahoria
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

16

Garbanzos estofados
Panga a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

17

Patatas con magro de cerdo
Cazón en tomate con judías verdes saltadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

18

Puré de puerros y zanahorias
Salchichas Frankfurt al horno con patatas panaderas
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

19

Lentejas con zanahoria y calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

22

Alubias con calabaza
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

23

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de judías verdes con pavo
Fresas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

24

Sopa de ave con arroz
Jamonicitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

25

Patatas con chocos
Lenguado en salsa verde con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

26

Puchero Andaluz
Bombonitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

29

Lentejas con chorizo
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

30

Arroz a la milanesa
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:



MENÚ INFANTIL (6-9 MESES)



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Puré de patatas estofadas con pavo
Yogur

kcal: 249,7 P: 10,6
HC: 35,3 L: 7,6

2

Puré de puerros y zanahorias con arroz y
pollo
Manzana y pera triturada

kcal: 255,7 P: 8,6
HC: 39,2 L: 6,7

3

Puré de calabacín y zanahoria con ternera
Yogur

kcal: 253,5 P: 12
HC: 33,7 L: 7,9

4

Puré de verduras con pavo
(calabacín, puerro, judías verdes,
zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Pera triturada

kcal: 242,9 P: 9,8
HC: 35,7 L: 6,1

5

Puré de calabaza, puerros y guisantes con
pollo
Yogur

kcal: 251 P: 11,9
HC: 33,1 L: 7,9

8

Puré de verduras del puchero (zanahoria,
puerro, apio y patata) con pollo
Yogur

kcal: 250,7 P: 11,2
HC: 34,1 L: 7,8

9

Puré de patatas, zanahoria y judías verdes
con ternera
Manzana y pera triturada

kcal: 247,3 P: 8,5
HC: 37 L: 6,7

10

Puré de verduras con pollo
(calabacín, puerro, judías verdes,
zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Yogur

kcal: 245,9 P: 11,6
HC: 32,6 L: 7,6

11

Puré de menestra con pavo
Pera triturada

kcal: 244,2 P: 10,4
HC: 35,4 L: 6,4

12

Puré de calabacín, puerro y patata con
ternera
Yogur

kcal: 246,2 P: 12,5
HC: 31,5 L: 7,8

15

Puré de calabaza, puerros y guisantes con
pollo
Yogur

kcal: 251 P: 11,9
HC: 33,1 L: 7,9

16

Puré de verduras con pavo
(calabacín, puerro, judías verdes,
zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Manzana y pera triturada

kcal: 242,9 P: 9,7
HC: 35,6 L: 6,2

17

Puré de patatas estofadas con ternera
Yogur

kcal: 252,1 P: 9,5
HC: 35,3 L: 8,3

18

Puré de puerros y zanahorias con arroz y
pollo
Pera triturada

kcal: 255,7 P: 8,7
HC: 39,3 L: 6,6

19

Puré de calabacín con pavo
Yogur

kcal: 247,2 P: 12,8
HC: 31,5 L: 7,8

22

Puré de calabacín, puerro y patata con
ternera
Yogur

kcal: 246,2 P: 12,5
HC: 31,5 L: 7,8

23

Puré de verduras con arroz y pavo
(calabacín, puerro, judías verdes,
zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Manzana y pera triturada

kcal: 250,9 P: 9
HC: 38 L: 6,5

24

Puré de patata, zanahoria y judías verdes
con pollo
Yogur

kcal: 248,5 P: 10,1
HC: 34 L: 8,1

25

Puré de patata y guisantes con pavo
Pera triturada

kcal: 253,8 P: 9,8
HC: 39,1 L: 6,1

26

Puré de menestra con pollo
Yogur

kcal: 247,2 P: 12,2
HC: 32,3 L: 7,9

29

Puré de patatas estofadas con pavo
Yogur

kcal: 249,7 P: 10,6
HC: 35,3 L: 7,6

30

Puré de puerros y zanahorias con arroz y
pollo
Manzana y pera triturada

kcal: 255,7 P: 8,6
HC: 39,2 L: 6,7



MENÚ SIN LACTOSA



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



<p>1</p> <p>Lentejas con chorizo Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la milanesa Cazón en amarillo (4) con guisantes Naranja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>3</p> <p>Puré de calabacín y zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Panga a la Bilbaina con menestra Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>5</p> <p>Espirales a la carbonara Pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fresas Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>8</p> <p>Puchero Andaluz Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>9</p> <p>Alubias con calabaza Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Manzana Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>10</p> <p>Macarrones Napolitana Lenguado a la marinera con salteado de calabacín Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas Merluza rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Naranja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>12</p> <p>Patatas con chocos Pollo a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>15</p> <p>Espirales con tomate y queso Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahoria Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados Panga a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>17</p> <p>Patatas con magro de cerdo Cazón en tomate (1) con judías verdes saltadas Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>18</p> <p>Puré de puerros y zanahorias Salchichas Frankfurt (2) al horno con patatas panaderas Pera Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con zanahoria y calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Manzana Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>22</p> <p>Alubias con calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate (3) Revuelto de judías verdes con pavo Fresas Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>25</p> <p>Patatas con chocos Lenguado en salsa verde con guisantes Naranja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>26</p> <p>Puchero Andaluz Albóndigas en tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pera Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>29</p> <p>Lentejas con chorizo Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas Yogur de soja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>30</p> <p>Arroz a la milanesa Cazón en amarillo (4) con guisantes Naranja Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>			

Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "SIN PROTEÍNA VACA Y SIN CAZÓN"

- (1) Bombonitos de merluza al vapor
- (2) Pavo a la plancha
- (3) Sin Frankfurt
- (4) Lenguado a la plancha



MENÚ INFANTIL (10-12 MESES)



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Puré de lentejas con pavo
Yogur
Pan y agua

kcal: 279,1 P: 15
HC: 37,6 L: 7,7

2

Puré de puerros y zanahorias con arroz y merluza
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 277,7 P: 9,3
HC: 43,9 L: 6,8

3

Puré de calabacín y zanahoria con ternera
Yogur
Pan y agua

kcal: 277,1 P: 12,8
HC: 38,4 L: 8,1

4

Puré de garbanzos estofados con pavo
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 264,5 P: 10,5
HC: 38,3 L: 7,3

5

Puré de calabaza, puerros y guisantes con pollo
Yogur
Pan y agua

kcal: 274,6 P: 12,7
HC: 37,8 L: 8,1

8

Puré de puchero con pollo
Yogur
Pan y agua

kcal: 263,7 P: 13,8
HC: 42,2 L: 4,5

9

Puré de alubias con calabaza y ternera
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 271 P: 13,1
HC: 38 L: 6,9

10

Puré de verduras con lenguado
(calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Yogur
Pan y agua

kcal: 272,7 P: 13,6
HC: 37,3 L: 7,6

11

Puré de lentejas estofadas con pavo
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 278,7 P: 13,1
HC: 40,7 L: 6,5

12

Puré de calabacín, puerro y patata con ternera
Yogur
Pan y agua

kcal: 269,8 P: 13,3
HC: 36,2 L: 8

15

Puré de calabaza, puerros y guisantes con pollo
Yogur
Pan y agua

kcal: 274,6 P: 12,7
HC: 37,8 L: 8,1

16

Puré de garbanzos estofados con merluza
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 266,3 P: 10,4
HC: 38,2 L: 7,6

17

Puré de patatas estofadas con ternera
Yogur
Pan y agua

kcal: 275,7 P: 10,3
HC: 40 L: 8,5

18

Puré de puerros y zanahorias con arroz y pollo
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 279,3 P: 9,5
HC: 44 L: 6,8

19

Puré de lentejas con zanahoria y calabacín con pavo
Yogur
Pan y agua

kcal: 277,1 P: 15,3
HC: 36,7 L: 7,8

22

Puré de calabacín, puerro y patata con ternera
Yogur
Pan y agua

kcal: 269,8 P: 13,3
HC: 36,2 L: 8

23

Puré de verduras con arroz y pavo
(calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 274,5 P: 9,8
HC: 42,7 L: 6,7

24

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con pollo
Yogur
Pan y agua

kcal: 272,1 P: 10,9
HC: 38,7 L: 8,3

25

Puré de patata y guisantes con lenguado
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 278,9 P: 10,8
HC: 43,8 L: 6,4

26

Puré de puchero con pollo
Yogur
Pan y agua

kcal: 263,7 P: 13,8
HC: 42,2 L: 4,5

29

Puré de lentejas con pavo
Yogur
Pan y agua

kcal: 279,1 P: 15
HC: 37,6 L: 7,7

30

Puré de puerros y zanahorias con arroz y merluza
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 277,7 P: 9,3
HC: 43,9 L: 6,8



MENÚ SIN LEGUMBRE



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones sateados con champiñones
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

2

Arroz a la milanesa
Cazón en amarillo con zanahorias baby
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

3

Puré de calabacín y zanahoria
Tortilla de patatas (5) con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

4

Puré de verduras (calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, brocoli, coliflor y apio)
Panga a la Bilbaína con calabacín salteado
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

5

Espirales a la carbonara
Filete Ruso (ternera/cerdo) (2) con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fresas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

8

Puchero Andaluz (sin garbanzos)
Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

9

Puré de patatas, zanahorias y judías verdes
Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

10

Macarrones Napolitana
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

11

Arroz tres delicias
Merluza rebozada (6) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

12

Patatas con chocos
Croquetas del puchero (7) con salteado de judías verdes y zanahorias
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

15

Espirales con tomate y queso (1)
Albóndigas de pollo (2) en salsa con guisantes y zanahoria
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

16

Arroz a la milanesa
Palitos de merluza (3) con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

17

Patatas con magro de cerdo
Cazón en tomate con judías verdes saltadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

18

Puré de puerros y zanahorias
Salchichas Frankfurt al horno (4) con patatas panaderas
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

19

Puré de calabacín
Tortilla de patatas (5) con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

22

Puré de patatas, zanahorias y judías verdes
Croquetas del puchero (4) con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

23

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de judías verdes con pavo
Fresas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

24

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

25

Patatas con chocos
Lenguado en salsa verde con calabacín salteado
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

26

Puchero Andaluz (sin garbanzos)
Albóndigas en tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

29

Macarrones sateados con champiñones
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

30

Arroz a la milanesa
Cazón en amarillo con zanahorias baby
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:



Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "SIN GRASA" (los yogures serán desnatados)

- (1) Sin queso
- (2) Pollo en salsa
- (3) Panga a la plancha

- (4) Pavo a la plancha
- (5) Tortilla francesa con patatas panaderas
- (6) Bomboncitos de merluza al vapor

- (7) Pollo a la plancha



MENÚ INFANTIL (ADAPTACIÓN)



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Puré de lentejas
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: 454,5 P: 27,4
HC: 51,5 L: 15,7

2

Puré de puerros y zanahorias con arroz
Cazón en amarillo con guisantes
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 463,6 P: 21,7
HC: 58,6 L: 15,4

3

Puré de calabacín y zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: 499,1 P: 18,8
HC: 60,4 L: 20,2

4

Puré de garbanzos estofados
Panga a la Bilbaína con menestra
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 453,7 P: 21,1
HC: 56 L: 15,9

5

Puré de calabaza, puerros y guisantes
Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur
Pan y agua

kcal: 464,8 P: 22,3
HC: 52,6 L: 18,1

8

Puré de puchero Andaluz
Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: 461,9 P: 22,5
HC: 63,6 L: 13

9

Puré de alubias con calabaza
Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 466,4 P: 21,8
HC: 53,9 L: 17,6

10

Puré de verduras
(calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Yogur
Pan y agua

kcal: 462,9 P: 22,8
HC: 53,5 L: 17,3

11

Puré de lentejas estofadas
Merluza rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 451 P: 23,8
HC: 50,5 L: 16,5

12

Puré de patatas con chocos
Lagrimitas de pollo con salteado de judías verdes y zanahorias
Yogur
Pan y agua

kcal: 489,1 P: 24,1
HC: 58,2 L: 18

15

Puré de calabaza, puerros y guisantes
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahoria
Yogur
Pan y agua

kcal: 470,5 P: 24,1
HC: 56,5 L: 16,7

16

Puré de garbanzos estofados
Palitos de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 465,6 P: 19,9
HC: 58,6 L: 16,5

17

Puré de patatas con magro de cerdo
Cazón en tomate con judías verdes saltadas
Yogur
Pan y agua

kcal: 484 P: 25
HC: 55 L: 18,5

18

Puré de puerros y zanahorias
Salchichas Frankfurt al horno con patatas panaderas
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 460,8 P: 12,6
HC: 59,8 L: 18,5

19

Puré de lentejas con zanahoria y calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: 510,7 P: 23,1
HC: 58,7 L: 20,4

22

Puré de alubias con calabaza
Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: 485,7 P: 25,3
HC: 55,4 L: 18,2

23

Puré de verduras
(calabacín, puerro, judías verdes, zanahoria, brócoli, coliflor, apio)
Revuelto de judías verdes con pavo
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 473,9 P: 18,7
HC: 63,9 L: 15,6

24

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: 475 P: 24,2
HC: 62,5 L: 14,4

25

Puré de patatas con chocos
Lenguado en salsa verde con guisantes
Pera triturada
Pan y agua

kcal: 450,3 P: 27,7
HC: 55,3 L: 12,5

26

Puré de puchero Andaluz
Albóndigas en tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Yogur
Pan y agua

kcal: 466,5 P: 25,7
HC: 56,8 L: 15,1

29

Puré de lentejas
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: 454,5 P: 27,4
HC: 51,5 L: 15,7

30

Puré de puerros y zanahorias con arroz
Cazón en amarillo con guisantes
Manzana y pera triturada
Pan y agua

kcal: 463,6 P: 21,7
HC: 58,6 L: 15,4



MENÚ SIN HUEVO



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas con chorizo
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

2

Arroz a la milanesa (3)
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

3

Puré de calabacín y zanahoria
Patatas panaderas con pavo y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

4

Garbanzos estofados
Panga a la Bilbaina con menestra
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

5

Espirales a la carbonara
Pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fresas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

8

Puchero Andaluz (4)
Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

9

Alubias con calabaza
Salteado calabacín, zanahoria y pavo con ensalada de lechuga y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

10

Macarrones Napolitana (5)
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

11

Lentejas estofadas
Bombonitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

12

Patatas con chocos
Pollo a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

15

Espirales con tomate y queso (1)
Pollo en salsa con guisantes y zanahoria
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

16

Garbanzos estofados
Panga a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

17

Patatas con magro de cerdo
Cazón en tomate (2) con judías verdes saltadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

18

Puré de puerros y zanahorias
Salchichas Frankfurt al horno con patatas panaderas
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

19

Lentejas con zanahoria y calabacín
Patatas panaderas con pavo y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

22

Alubias con calabaza
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

23

Arroz con salsa de tomate (3)
Salteado de judías verdes con pavo
Fresas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

24

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

25

Patatas con chocos
Lenguado en salsa verde con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

26

Puchero Andaluz (4)
Bombonitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

29

Lentejas con chorizo
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

30

Arroz a la milanesa (3)
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "SIN TOMATE"

(1) Espirales salteados con champiñones
(2) Cazón a la plancha

(3) Arroz tres delicias
(5) Macarrones salteados con zanahoria y champiñones

Menú "SIN ARROZ, MANZANA, PLATANO"

(Se sustituye la manzana y el plátano por otra fruta)
(3) Puré de verduras
(4) Sin arroz



MENÚ INFANTIL ESTÁNDAR



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas con chorizo (4)
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: 507,2 P: 29,7
HC: 58,5 L: 17,5

2

Arroz a la milanesa (5)
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: 507,7 P: 25
HC: 67 L: 15

3

Salmorejo
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: 522,7 P: 19,6
HC: 65,1 L: 20,4

4

Garbanzos estofados
Panga a la Bilbaina con menestra
Plátano
Pan y agua

kcal: 477,3 P: 21,9
HC: 60,7 L: 16,1

5

Espirales a la carbonara
Lagrimitas de pollo (6) con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sandía
Pan y agua

kcal: 514,4 P: 22,7
HC: 64,7 L: 18,2

8

Puchero Andaluz
Lomo adobado (1) a la plancha con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: 527,4 P: 25
HC: 76,5 L: 13,7

9

Alubias con calabaza
Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: 490 P: 22,6
HC: 58,6 L: 17,8

10

Macarrones Napolitana
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Yogur
Pan y agua

kcal: 523,2 P: 24,5
HC: 66,1 L: 17,9

11

Lentejas estofadas
Merluza rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Melón
Pan y agua

kcal: 474,6 P: 24,6
HC: 55,2 L: 16,7

12

Patatas con chocos
Lagrimitas de pollo con salteado de judías verdes y zanahorias
Plátano
Pan y agua

kcal: 512,7 P: 24,9
HC: 62,9 L: 18,2

15

Espirales con tomate y queso
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahoria
Yogur
Pan y agua

kcal: 538,4 P: 26
HC: 68,5 L: 18,1

16

Garbanzos estofados
Palitos de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Plátano
Pan y agua

kcal: 489,2 P: 20,7
HC: 63,3 L: 16,7

17

Patatas con magro de cerdo (2)
Cazón en tomate con judías verdes saltadas
Yogur
Pan y agua

kcal: 507,6 P: 25,8
HC: 59,7 L: 18,7

18

Salmorejo
Salchichas Frankfurt al horno (1) con patatas panaderas
Sandía
Pan y agua

kcal: 484,4 P: 13,4
HC: 64,5 L: 18,7

19

Lentejas con zanahoria y calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: 534,3 P: 23,9
HC: 63,4 L: 20,6

22

Alubias con calabaza
Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: 509,3 P: 26,1
HC: 60,1 L: 18,4

23

Arroz con salsa de tomate (3)
Revuelto de judías verdes con pavo
Melón
Pan y agua

kcal: 516,5 P: 19
HC: 72,5 L: 16,4

24

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: 498,6 P: 25
HC: 67,2 L: 14,6

25

Patatas con chocos
Lenguado en salsa verde con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: 473,9 P: 28,5
HC: 60 L: 12,7

26

Puchero Andaluz
Albóndigas en tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Pera
Pan y agua

kcal: 532 P: 28,2
HC: 69,7 L: 15,8

29

Lentejas con chorizo (4)
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: 507,2 P: 29,7
HC: 58,5 L: 17,5

30

Arroz a la milanesa (5)
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: 507,7 P: 25
HC: 67 L: 15



Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "SIN CERDO"

(1) Pavo plancha
(2) Patatas estofadas con ternera
(4) Sin chorizo
(5) Arroz tres delicias

Menú "SIN CARNE ADOBADA"

(1) Pavo plancha



MENÚ REFLUJO



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

2

Arroz tres delicias
Cazón en amarillo con guisantes
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

3

Puré de calabacín y zanahoria
Tortilla francesa con patatas panaderas
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

4

Garbanzos estofados
Panga a la Bilbaina con menestra
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

5

Espirales a la carbonara
Pollo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

8

Puchero Andaluz
Pavo a la plancha con zanahorias baby
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

9

Alubias con calabaza
Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

10

Macarrones salteados con zanahoria y champiñones
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

11

Lentejas estofadas
Bomboncitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga y zanahoria
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

12

Puré de calabacín, puerro y patata
Pollo a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

15

Espirales salteados con champiñones
Pollo en salsa con zanahoria y patatas
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

16

Garbanzos estofados
Panga a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

17

Patatas con magro de cerdo
Judías verdes saltadas con pavo
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

18

Puré de puerros y zanahorias
Pavo a la plancha con patatas panaderas
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

19

Lentejas con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con patatas panaderas
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

22

Alubias con calabaza
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

23

Arroz tres delicias
Revuelto de judías verdes con pavo
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

24

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

25

Puré de patatas
Lenguado en salsa verde con guisantes
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

26

Puchero Andaluz
Bomboncitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga y zanahoria
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

29

Lentejas
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur desnatado
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

30

Arroz tres delicias
Cazón en amarillo con guisantes
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:



MENÚ ADULTO ESTÁNDAR



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas con chorizo (4)
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

2

Arroz a la milanesa (5)
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

3

Salmorejo
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Natillas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

4

Garbanzos estofados
Panga a la Bilbaina con menestra
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

5

Espirales a la carbonara
Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Sandía
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

8

Puchero Andaluz
Lomo adobado (1) a la plancha con zanahorias baby
Yogur
Pan y agua

kcal: 527,4 P: 25
HC: 76,5 L: 13,7

9

Alubias con calabaza
Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: 490 P: 22,6
HC: 58,6 L: 17,8

10

Macarrones Napolitana
Lenguado a la marinera con salteado de calabacín
Flan
Pan y agua

kcal: 523,2 P: 24,5
HC: 66,1 L: 17,9

11

Lentejas estofadas
Merluza rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Melón
Pan y agua

kcal: 474,6 P: 24,6
HC: 55,2 L: 16,7

12

Patatas con chocos
Lagrimitas de pollo con salteado de judías verdes y zanahorias
Plátano
Pan y agua

kcal: 512,7 P: 24,9
HC: 62,9 L: 18,2

15

Espirales con tomate y queso
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahoria
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

16

Garbanzos estofados
Palitos de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Plátano
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

17

Patatas con magro de cerdo (2)
Cazón en tomate con judías verdes saltadas
Pudín
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

18

Salmorejo
Salchichas Frankfurt al horno (1) con patatas panaderas
Sandía
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

19

Lentejas con zanahoria y calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Manzana
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

22

Alubias con calabaza
Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

23

Arroz con salsa de tomate (3)
Revuelto de judías verdes con pavo
Melón
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

24

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby
Natillas
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

25

Patatas con chocos
Lenguado en salsa verde con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

26

Puchero Andaluz
Albóndigas en tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras
Pera
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

29

Lentejas con chorizo (4)
Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas
Yogur
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

30

Arroz a la milanesa (5)
Cazón en amarillo con guisantes
Naranja
Pan y agua

kcal: P:
HC: L:

Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "SIN CERDO"

- (1) Pavo plancha
(2) Patatas estofadas con ternera
(4) Sin chorizo
(5) Arroz tres delicias

Menú "SIN CARNE ADOBADA"

- (1) Pavo plancha
(4) Sin chorizo



BAJA COLESTEROL Y GRASA DIABÉTICA / ÁCIDO ÚRICO



SEPTIEMBRE 2014



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Lentejas Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la milanesa Cazón en amarillo (3) con guisantes (4) Naranja Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>3</p> <p>Puré de calabacín y zanahoria Tortilla francesa con patatas panaderas Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Panga a la Bilbaina con menestra Plátano Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>5</p> <p>Espirales a la carbonara Pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fresas Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>8</p> <p>Puchero Andaluz Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>9</p> <p>Alubias con calabaza Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Manzana Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>10</p> <p>Macarrones Napolitana Lenguado a la marinera con salteado de calabacín Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas Bombonitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Naranja Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>12</p> <p>Patatas con chocos Pollo a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias Plátano Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>15</p> <p>Espirales con tomate Pollo en salsa con guisantes y zanahoria Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados Panga a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Plátano Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>17</p> <p>Patatas con magro de cerdo Cazón en tomate (1) con judías verdes saltadas (2) Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>18</p> <p>Puré de puerros y zanahorias Pavo a la plancha con patatas panaderas Pera Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Manzana Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>22</p> <p>Alubias con calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de judías verdes con pavo Fresas Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa con zanahorias baby Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>25</p> <p>Patatas con chocos Lenguado en salsa verde con guisantes Naranja Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>26</p> <p>Puchero Andaluz Bombonitos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pera Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>29</p> <p>Lentejas Hamburguesa de pollo con judías verdes saletadas Yogur desnatado Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>30</p> <p>Arroz a la milanesa Cazón en amarillo (3) con guisantes (4) Naranja Pan integral y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>			



Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Menú "ÁCIDO ÚRICO"

(1) No cazón
(2) Con jamón cocido

(3) Lenguado a la plancha
(4) Picadillo de tomate

