

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - ENERO 2018



Los iconos circulares simbolizan trazas de alérgenos. Todas las comidas se acompañan de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva y/o aceite de girasol.

| LUNES | | | | | MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | | VIERNES | | | | |
|---|----------|------------|----------|--|--|----------|------------|----------|--|--|----------|------------|----------|--|---|----------|------------|----------|--|---|----------|------------|---------|--|
| Día 1 | | | | | Día 2 | | | | | Día 3 | | | | | Día 4 | | | | | Día 5 | | | | |
| VACACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Día 8 | | | | | Día 9 | | | | | Día 10 | | | | | Día 11 | | | | | Día 12 | | | | |
| Pasta c/tomate y york Figuritas de pescado c/ens. lechuga y zanahoria Fruta en almíbar | | | | | Menestra de verduras rehogadas Albóndigas ternera c/champiñones y patatas Fruta y leche | | | | | Judías blancas estofadas c/verdura Tortilla de queso c/ens. Lechuga y zanahoria Fruta y pan integral | | | | | Sopa de pescado y marisco c/arroz Pollo asado con manzana Fruta y leche | | | | | Crema de calabaza c/picatostes Merluza a la Gallega (en salsa c/pa, a vapor) Yogur | | | | |
| Kcal 670 | Lip 17,6 | Prot. 28,4 | Hcar 100 | | Kcal 758 | Lip 41,1 | Prot. 45,0 | Hcar 52 | | Kcal 738 | Lip 38,6 | Prot. 28,3 | Hcar 69 | | Kcal 730 | Lip 22,8 | Prot. 37,8 | Hcar 93 | | Kcal 638 | Lip 22,2 | Prot. 39,6 | Hcar 70 | |
| Día 15 | | | | | Día 16 | | | | | Día 17 | | | | | Día 18 | | | | | Día 19 | | | | |
| Lentejas estofadas c/verduras Tortilla de york c/ens. lechuga y maíz Fruta y leche | | | | | Arroz con tomate Fil. pescadilla a la Andaluza c/ens. Lechuga Fruta | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo Fruta y pan integral | | | | | Puré de calabacín y puerros Bacalao a la riojana (tomate, cebolla, pimiento) c/panadera Fruta y leche | | | | | Judías verdes rehogadas Ragout de pavo asado en salsa c/puré de patata Yogur | | | | |
| Kcal 723 | Lip 37,9 | Prot. 39,2 | Hcar 56 | | Kcal 658 | Lip 16,4 | Prot. 22,5 | Hcar 105 | | Kcal 692 | Lip 19,8 | Prot. 26,4 | Hcar 102 | | Kcal 690 | Lip 16,2 | Prot. 33,8 | Hcar 102 | | Kcal 668 | Lip 35,7 | Prot. 44,2 | Hcar 42 | |
| Día 22 | | | | | Día 23 | | | | | Día 24 | | | | | Día 25 | | | | | Día 26 | | | | |
| Arroz Marinero Salchichas de pavo en salsa de tomate c/verduras Fruta | | | | | Judías blancas estofadas c/chorizo Empanadillas de atún (horno) c/ensalada Fruta | | | | | Coliflor Orly Pollo asado al limón c/patatas fritas Fruta, leche y pan integral | | | | | Garbanzos estofados c/verdura Merluza al horno con panadera Fruta | | | | | Patatas guisadas c/carne Huevos guisados al jamoncín (c/tomate, guisantes, jamón) Yogur | | | | |
| Kcal 746 | Lip 29,2 | Prot. 32,1 | Hcar 89 | | Kcal 801 | Lip 28,8 | Prot. 25,2 | Hcar 110 | | Kcal 715 | Lip 30,1 | Prot. 35,4 | Hcar 76 | | Kcal 671 | Lip 24,6 | Prot. 38,7 | Hcar 74 | | Kcal 700 | Lip 26,1 | Prot. 46,7 | Hcar 70 | |
| 29 | | | | | 30 | | | | | 31 | | | | | Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. MENÚ DE DIETA Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada | | | | | | | | | |
| Lentejas estofadas c/chorizo Tortilla de calabacín c/ensalada Fruta | | | | | Panaché de verduras rehogado Magro de cerdo con tomate y patatas dado Fruta y leche | | | | | Arroz con verduras y pollo Fil. abadejo en salsa verde Fruta y pan integral | | | | | | | | | | | | | | |

