

EL MENÚ DE LOS MESES

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2018



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

MENÚ DE DIETA
 Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada

| 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | |
|---|------|-------|------|--|---|------|-------|------|--|--|------|-------|------|--|--|------|-------|------|--|---|------|-------|------|--|
| Kcal | Lip | Prot. | Hcar | | Kcal | Lip | Prot. | Hcar | | Kcal | Lip | Prot. | Hcar | | Kcal | Lip | Prot. | Hcar | | Kcal | Lip | Prot. | Hcar | |
| 732 | 28,1 | 37,5 | 88 | | 715 | 25,2 | 33,5 | 94 | | 633 | 34,2 | 33,0 | 52 | | 701 | 11,2 | 9,7 | 33 | | 688 | 20,0 | 56,0 | 76 | |
| Crema de zanahorias Merluza horno con panadera (4) Fruta, leche, pan y agua | | | | | Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas fritas Fruta, pan integral y agua | | | | | Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Paella mixta (2,4,14) Magro de cerdo a la Riojna c/patatas Lácteo, pan y agua | | | | |
| DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, leche, pan y agua | | | | | Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de cerdo) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Pasta boloñesa (1,3) Huevos villarroy (1,3,6,7,12) con lechuga Fruta, pan integral y agua | | | | | Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua | | | | | DÍA FESTIVO | | | | |
| 831 | 35,2 | 27,1 | 82 | | 734 | 25,6 | 35,5 | 80 | | 849 | 25,0 | 37,0 | 80 | | 623 | 32,0 | 38,0 | 80 | | | | | | |
| DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan y agua | | | | | Guisantes rehogados con cebilla y bacon Ragout de pavo asado c/patatas a lo pobre Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua | | | | | Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera (1,3,6,7,12) Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/patata vapor (4) Lácteo, pan y agua | | | | |
| 742 | 23,3 | 16,2 | 80 | | 690 | 26,4 | 39,2 | 80 | | 647 | 24,9 | 27,9 | 80 | | 709 | 27,0 | 34,0 | 80 | | 775 | 37,2 | 52,0 | 80 | |
| Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Huevos revueltos con gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua | | | | | Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Croquetas de jamón c/ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata panadera Fruta, pan integral y agua | | | | | Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua | | | | | Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana y patatas fritas Lácteo, pan y agua | | | | |
| 781 | 31,0 | 28,0 | 80 | | 703 | 26,4 | 22,0 | 80 | | 613 | 13,0 | 31,0 | 80 | | 701 | 11,2 | 9,7 | 33 | | 668 | 30,0 | 46,0 | 80 | |
| Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan y agua | | | | | Brócoli rehogado Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua | | | | | HAPPY HALLOWEN Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua | | | | | La naranja valenciana La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible. | | | | | | | | | |
| 672 | 19,8 | 30,5 | 78 | | 684 | 34,0 | 24,0 | 80 | | 748 | 28,0 | 25,0 | 80 | | | | | | | | | | | |

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.