



El menú del mes

COLEGIO J.A.B.Y - MAYO 2012

	MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES											
	Día 1				Día 2				Día 3				Día 4											
	DÍA FESTIVO				DÍA FESTIVO				Puré de verduras de temporada Pollo asado con champiñones Fruta de temporada, pan y agua				Garbanzos riojana (zanah, pat, chorizo) Fil. abadejo a la romana (harina, huevo) c/lechuga y zanahoria Lácteo y pan											
LUNES	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar								
Día 7	Día 8				Día 9 DÍA DE EUROPA				Día 10				Día 11											
Sopa de pescado con estrellitas	Lentejas campesinas (con verdura)				Menestra de verduras con bacon				Arroz caldoso con pollo				Judías blancas estofadas c/verdura											
Jamón asado con patatas al ajillo	Empanadillas de atún c/lechuga y maíz				Albóndigas de ternera c/zanahorias y patatas dado				Bacalao con tomate y ensalada				Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz											
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Lácteo y pan											
Kcal 691 Lip 28.7 Prot. 32.1 Hcar 76	Kcal 724 Lip 19.2 Prot. 27.5 Hcar 88	Kcal 684 Lip 29.0 Prot. 23.9 Hcar 82.0	Kcal 727 Lip 21.9 Prot. 38.9 Hcar 94	Kcal 735 Lip 24.0 Prot. 23.0 Hcar 102	Día 14				Día 15 SAN ISIDRO LABRADOR				Día 16				Día 17				Día 18			
Judías verdes con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos)				Coditos con tomate y queso				Crema de calabaza y zanahorias				Patatas guisadas c/ragout de pavo											
Pollo al chilindrón c/lechuga y maíz	Complemento (garbanzos, morcillo, zanahoria, repollo)				Merluza al horno c/lechuga y zanahoria				Ternera asada con patatas dado				Tortilla de atún c/lechuga y gajos de tomate											
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Lácteo y pan											
Kcal 678 Lip 24.0 Prot. 22.0 Hcar 94	Kcal 624 Lip 23.0 Prot. 23.0 Hcar 87	Kcal 703 Lip 25.8 Prot. 27.4 Hcar 90	Kcal 684 Lip 27.0 Prot. 32.1 Hcar 78	Kcal 684 Lip 28.6 Prot. 25.4 Hcar 84	Día 21				Día 22				Día 23				Día 24				Día 25			
Puré: legumbres, verduras y hortalizas	Arroz blanco con tomate				Panaché de verduras c/patata cocida				Lentejas hortelanas (con verduras)				Sopa de picadillo (huevo cocido, fideo, j. de pavo)											
Mero en salsa marinera (tomate, cebolla, quisantes)	Tortilla española c/lechuga y zanahoria				Hamburguesa de ternera al horno en salsa de champiñones				Croquetas de bacalao c/lechuga y maíz				Cinta de lomo con patatas cuadro											
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Lácteo y pan											
Kcal 674 Lip 24.2 Prot. 29.4 Hcar 85	Kcal 712 Lip 27.7 Prot. 19.6 Hcar 96	Kcal 662 Lip 25.7 Prot. 26.5 Hcar 81	Kcal 715 Lip 24.2 Prot. 25.3 Hcar 99	Kcal 672 Lip 27.7 Prot. 20.0 Hcar 84	Día 28				Día 29				Día 30				Día 31 DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA							
Marmitako (patatas guisadas c/atún)	Macarrones con tomate y york				Judías blancas estofadas c/verdura				Crema de puerros															
Huevos Villarroy (bechamel rebozados) c/lechuga y tomate	Lacón al horno c/lechuga y zanahoria				Merluza en salsa verde				Albóndigas de pollo en salsa jardinera (menestra común)															
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua															
Kcal 732 Lip 27.3 Prot. 24.5 Hcar 94	Kcal 710 Lip 25.8 Prot. 31.0 Hcar 88	Kcal 725 Lip 23.9 Prot. 37.0 Hcar 91	Kcal 647 Lip 25.8 Prot. 31.0 Hcar 72	Todos los menús han sido elaborados por el Departamento de Dietética y Nutrición de CENTRAL DE CATERING, S.L.																				

