

C.E.I.P RAFAEL GARCÍA VALIÑO - ENERO 2018

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva. Fruta de temporada según estado de maduración (naranja, manzana, pera, plátano, mandarinas)

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Día 1					Día 2				Día 3				Día 4				Día 5			
FELIZ AÑO NUEVO					VACACIONES				VACACIONES				VACACIONES				DÍA FESTIVO			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar		Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar
Día 8					Día 9				Día 10				Día 11				Día 12			
Arroz con tomate Fil. De merluza a la Andaluza /ens. maíz Fruta de temporada					Puré de verduras naturales Albóndigas ternera c/patatas dado Fruta y leche				Judías blancas estofadas c/verdura y hortalizas Tortilla francesa c/loncha de queso Fruta de temporada				Sopa de pescado y marisco c/fideos Pollo asado con manzana y patata cuadro Fruta de temporada				Crema de calabaza Rape al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) Lácteo y fruta			
Kcal 555	Lip 9,4	Prot. 37,9	Hcar 156		Kcal 608	Lip 20,4	Prot. 72,2	Hcar 109	Kcal 600	Lip 23,0	Prot. 40,5	Hcar 120	Kcal 551	Lip 11,6	Prot. 47,3	Hcar 130	Kcal 500	Lip 12,1	Prot. 48,2	Hcar 83
Día 15					Día 16				Día 17				Día 18				Día 19			
Judías verdes rehogadas Roti de pavo asado en salsa c/puré de patata Fruta de temporada					Espaguetis boloñesa Fil. pescadilla a la romana c/lechuga Fruta de temporada				Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, ave, chorizo Fruta de temporada				Puré de calabacín y puerros Bacalao a la riojana (tomate, cebolla, pimiento) c/patata cuadro Fruta y leche				Lentejas estofadas c/cho Huevos villarroy c/ens. lechuga y maíz Lácteo y fruta			
Kcal 500	Lip 17,7	Prot. 50,8	Hcar 50		Kcal 604	Lip 15,8	Prot. 69,2	Hcar 134	Kcal 632	Lip 20,4	Prot. 42,0	Hcar 165	Kcal 518	Lip 7,1	Prot. 39,2	Hcar 135	Kcal 601	Lip 15,5	Prot. 59,7	Hcar ##
Día 22					Día 23				Día 24				Día 25				Día 26			
Arroz Marinero Salchichas de pavo en salsa de tomate c/verduritas Fruta de temporada					Judías blancas estofadas c/verduras Empanadillas de atún c/lechuga Fruta de temporada				Crema de coliflor Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas dado Fruta y leche				Garbanzos estofados c/chorizo Tortilla española c/tomate natural Fruta de temporada				Patatas guisadas con carne (ave) Fil. merluza al horno con verduras Lácteo y fruta			
Kcal 660	Lip 19,5	Prot. 74,9	Hcar 164		Kcal 656	Lip 26,9	Prot. 62,8	Hcar 132	Kcal 532	Lip 14,8	Prot. 36,7	Hcar 108	Kcal 623	Lip 19,1	Prot. 39,1	Hcar 166	Kcal 538	Lip 11,2	Prot. 73,4	Hcar 93
29					30				31				Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.							
Lentejas estofadas c/chorizo Tortilla de espinacas c/tomate natural Fruta de temporada					Puré de verduras Magro de cerdo c/jardinera y patatas dado Fruta y leche				Macarrones con tomate y bacon Fil. abadejo en salsa verde (cebolla, perejil) c/guisantes Fruta de temporada											