

# El menú del mes

COLEGIO PÚBLICO CARPE DIEM \* Villanueva del Pardillo \* - FEBRERO 2012

¡El mes del Carnaval!

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
Día 6		Día 7		Día 1		Día 2		Día 3											
Arroz blanco con tomate		Menestra de verduras con tomate		Puré de verduras de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, fideos)		Patatas guisadas con costillas											
Salchichas con ensalada mixta		Hamburguesa al horno en salsa de champiñones		Escalope de ternera con ensalada		Complemento: garbanzos, zanahoria, repollo, morcillo		P. de merluza al horno c/verduras											
Fruta de temporada, pan y agua		Fruta, leche y pan		Fruta de temporada, pan y agua		Fruta, leche, pan y agua		Lácteo y pan											
Kcal 738	Lip 30.0	Prot. 18.7	Hcar 98	Kcal 674	Lip 26.6	Prot. 30.0	Hcar 78.6	Kcal 664	Lip 24.7	Prot. 30.7	Hcar 79.5	Kcal 624	Lip 23	Prot. 23	Hcar 87	Kcal 703	Lip 20.4	Prot. 27.1	Hcar 103
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17											
Lentejas a la jardinera		Caracolillos con tomate y queso		Judías pintas estofadas c/ verdura		Sopa de pescado		Patatas guisadas con ragout											
Cinta de lomo c/ens. De la huerta		Merluza a la romana con ensalada		Tortilla española c/lechuga y tomate		Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada		Croquetas de bacalao c/lechuga y maíz											
Fruta de temporada y pan		Macedonia de frutas natural, pan		Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada, leche y pan		Lácteo y pan											
Kcal 743	Lip 24.1	Prot. 35.2	Hcar 96	Kcal 731	Lip 24.6	Prot. 27.8	Hcar 100	Kcal 717	Lip 27.1	Prot. 27.6	Hcar 90.6	Kcal 683	Lip 26.0	Prot. 26.0	Hcar 87	Kcal 650	Lip 26.8	Prot. 32.8	Hcar 69
Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24											
Judías verdes con cachelos		Sopa de cocido (caldo de ave, fideos)		Arroz con tomate		Puré de calabacín y puerros		Alubias estofadas con verdura											
Albóndigas de ternera en salsa de tomate		Complemento: garbanzos, zanahoria, repollo, morcillo		Figuritas de pescado con ensalada		Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas		Huevos rellenos de atún y tomate c/ensalada											
Fruta, leche, pan y agua		Fruta de temporada, pan y agua		Fruta de temporada, pan y agua		Fruta, leche, pan y agua		Lácteo y pan											
Kcal 605	Lip 27.0	Prot. 22.0	Hcar 69	Kcal 624	Lip 23.0	Prot. 23.0	Hcar 87	Kcal 719	Lip 23.0	Prot. 30.0	Hcar 82	Kcal 709	Lip 29.1	Prot. 27.4	Hcar 84.5	Kcal 737	Lip 24.4	Prot. 34.6	Hcar 95
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		MENÚ DE DIETA											
Fideuá mixta		Puré de zanahorias con queso		Lentejas estofadas con verdura		Arroz blanco hervido		Arroz blanco hervido											
Lacón al horno c/lechuga y zanah		Fil. merluza a la andaluza c/maíz		Tortilla de york con ensalada		Pescado hervido o pollo plancha		Pescado hervido o pollo plancha											
Fruta de temporada, pan y agua		Fruta, leche, pan y agua		Fruta de temporada, pan y agua		Yogur natural		Yogur natural											
Kcal 742	Lip 27.4	Prot. 28.1	Hcar 96	Kcal 687	Lip 24.7	Prot. 23.9	Hcar 92.2	Kcal 733	Lip 24.5	Prot. 30.6	Hcar 97.5	Kcal 563	Lip 23.1	Prot. 18.2	Hcar 75				