

COMEDORES FUENTES RIAÑO S.L.

Menús de Octubre 2.006

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella valenciana Filetes de merluza c/ lechuga Fruta, leche y pan	Lentejas caseras Tortilla de patata c/ lechuga y tomate Yogourt, fruta y pan	Crema de verduras frescas y variadas Albóndigas de ternera c/ patatas cuadros Fruta, leche y pan	Cocido castellano completo Fruta, flan y pan	Judías verdes c/ zanahoria Mero en salsa verde Fruta, leche y pan
<u>ENERGÍA Kcal: 1.025</u> Proteínas: 38 Calcio (Mg): 437 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 974</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 238 Hierro (mg): 9,2	<u>ENERGÍA Kcal: 999</u> Proteínas: 37 Calcio (Mg): 309 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 1.171</u> Proteínas: 35 Calcio (Mg): 283 Hierro (mg): 7,5	<u>ENERGÍA Kcal: 938</u> Proteínas: 35 Calcio (Mg): 260 Hierro (mg): 7
9	10	11	12	13
Patatas guisadas c/ costilla Varitas y empanadillas c/ lechuga Fruta, leche y pan	Estofado de judías blancas Tortilla de jamón de york c/ lechuga y maíz Fruta, leche y pan	Menestra de verduras Maza de carne asada c/ puré Fruta, leche y pan	FIESTA DE LA HISPANIDAD	NO LECTIVO
<u>ENERGÍA Kcal: 1.084</u> Proteínas: 40,6 Calcio (Mg): 235 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 965</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 397 Hierro (mg): 8	<u>ENERGÍA Kcal: 973</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 365 Hierro (mg): 9,25		
16	17	18	19	20
Spaguettis c/ tomate y chorizo Filetes de lomo c/ lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	Lentejas a la riojana Tortilla de atún c/ lechuga y tomate Yogourt, fruta y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo c/ arroz Fruta, leche y pan	Cocido castellano completo Natillas, fruta y pan	Arroz al horno Filetes de merluza c/ lechuga Fruta, leche y pan
<u>ENERGÍA Kcal: 1.047</u> Proteínas: 43 Calcio (Mg): 228 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 974</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 238 Hierro (mg): 9,2	<u>ENERGÍA Kcal: 1.046</u> Proteínas: 39 Calcio (Mg): 234 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 1.171</u> Proteínas: 43 Calcio (Mg): 228 Hierro (mg): 9	<u>ENERGÍA Kcal: 1.095</u> Proteínas: 41 Calcio (Mg): 3,20 Hierro (mg): 7
23	24	25	26	27
Crema de verduras variadas Huevos fritos y salchichas c/ tomate Fruta, leche y pan	Judías blancas estofadas Mero en salsa Fruta, leche y pan	Paella valenciana Jamón de york a la plancha c/ ensalada Yogourt, fruta y pan	Pasta vegetal Filetes rusos c/ tomate Fruta, leche y pan	Sopa de verduras variadas Filete de ternera c/ patatas fritas Fruta, leche y pan
<u>ENERGÍA Kcal: 1.013</u> Proteínas: 37 Calcio (Mg): 253 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 965</u> Proteínas: 36 Calcio (Mg): 397 Hierro (mg): 10	<u>ENERGÍA Kcal: 1.093</u> Proteínas: 40 Calcio (Mg): 250 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 999</u> Proteínas: 37 Calcio (Mg): 309 Hierro (mg): 7	<u>ENERGÍA Kcal: 1.118</u> Proteínas: 42 Calcio (Mg): 378 Hierro (mg): 8
30	31			
Coditos c/ tomate y chorizo San Jacobo casero c/ lechuga Fruta, leche y pan	Judías verdes c/ zanahoria Filete de pechuga c/ patatas fritas Fruta, leche y pan			
<u>ENERGÍA Kcal: 1.128</u> Proteínas: 42 Calcio (Mg): 238 Hierro (mg): 12	<u>ENERGÍA Kcal: 1.100</u> Proteínas: 41 Calcio (Mg): 350 Hierro (mg): 9			