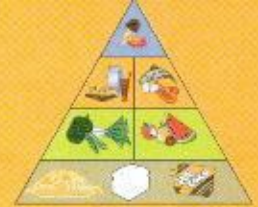


MENUS QUE SERVIREMOS DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE 2009

C.E.I.P. JULIÁN BESTEIRO (MADRID)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º JUDIAS VERDES CON TOMATE 2 2º CINTA DE LOMO CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS 3 2º TORTILLA DE GAMBAS CON ENSALADA POSTRE: YOGUR	1º ARROZ A LA MARINERA 4 2º JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS POSTRE: FRUTA	1º LASAÑA Ó ESPAGUETIS 5 2º CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º SOPA DE AVE 6 2º FTE RUSO CON ENSALADA POSTRE: FLAN
FIESTA 9	1º PATATAS CON COSTILLAS 10 2º PESCADILLA ANDALUZA CON VERDURAS POSTRE: YOGUR	1º MACARRONES ITALIANA 11 2º TORTILLA DE J. YORK CON ENSALADA POSTRE:FRUTA	1º ACELGAS REHOGADAS Ó PURE 12 2º ALBÓNDIGAS CASERAS C/ PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 13 2º COCIDO MADRILEÑO (CARNE, JAMON CHORIZO, GARBANZOS) POSTRE: NATILLAS
1º PAELLA MIXTA 16 2 FTE. DE LENGUADO A LA ROMANA CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º JUDIAS PINTAS CON VERDURA 17 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE: YOGUR	1º CREMA VICHY 18 2º RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º CODITOS CON CHORIZO 19 2º FTE DE PESCADO CON ENSALADA POSTRE:FRUTALECHE	1º LENTEJAS CASERAS 20 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA POSTRE:NATILLA DE CHOCOLATE
1º JUDIAS VERDES REHOGADAS 23 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º PATATAS RIOJANAS 24 2º FTE DE PANGA CON ENSALADA POSTRE: YOGUR	1º SOPA DE COCIDO 25 CON FIDEOS 2º COCIDO MADRILEÑO (CARNE, JAMON CHORIZO, GARBANZOS) POSTRE: FRUTA	1º ARROZ A LA MILANESA 26 2º RAGOUT DE POLLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º SPAGUETTIS CON TOMATE 27 2º FTE MERLUZA CON ENSALADA POSTRE: FLAN
1º PATATAS CON COSTILLAS 30 2º TORTILLA YORK CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE				

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

DIA	Kcal.	Proteínas	Lípidos	Hidratos carbono	Calcio	Hierro	Vitam. A	Vitam. D
2	880,0	79,4	30,0	120,0	177,0	12,8	339,3	0,5
3	649,7	25,8	32,4	67,3	133,6	6,7	211,8	0,7
4	674,0	30,1	19,8	100,4	188,4	3,2	229,2	19,5
5	612,5	31,0	18,5	84,5	280,5	10,3	363,6	1,5
6	588,2	121,9	16,9	39,0	131,2	11,4	287,4	12,2
9								
10	698,3	78,6	31,7	114,6	253,5	9,2	187,0	0,5
11	738,3	35,6	33,4	80,8	123,2	4,1	508,5	0,0
12	590,5	12,0	26,7	100,4	266,6	32,3	198,7	1,3
13	613,0	28,8	32,0	97,7	229,2	5,3	241,0	0,5

DIA	Kcal.	Proteínas	Lípidos	Hidratos carbono	Calcio	Hierro	Vitam. A	Vitam. D
16	554,2	17,6	20,1	93,1	130,2	8,3	654,6	3,9
17	880,0	79,4	30,0	120,0	177,0	12,8	339,3	0,5
18	813,0	40,0	30,5	101,9	262,9	4,0	249,8	0,2
19	855,0	35,8	23,8	80,2	294,2	7,6	454,0	1,3
20	460,2	20,1	15,8	71,4	163,1	5,4	304,7	0,0
23	796,9	45,5	47,5	48,0	277,2	6,9	272,0	35,7
24	568,5	69,1	12,5	83,6	199,1	14,0	296,2	1,6
25	613,0	28,8	32,0	97,7	229,2	5,3	241,0	0,5
26	640,2	29,2	32,2	59,2	236,9	3,4	242,8	1,5
27	613,7	37,4	12,0	93,4	251,6	9,6	274,5	0,5
30	622,9	32,4	20,1	120,5	215,4	8,4	324,1	0,7

VALOR NUTRICIONAL