

MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE EL MES DE FEBRERO 2012

C.E.I.P. PERÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VERDURA DEL MES: LOMBARDA		1º ESPAGUETIS CON QUESO 1 2º FTE DE POLLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º GARBANZOS ESTOFADOS 2 2º FTE MERLUZA CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE 3 2º FTE RUSO CON PATATAS POSTRE: YOGUR
1º MACARRONES C/ CHORIZO 6 2º FTE DE PESCADO CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS 7 2º TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º CREMA DE ZANAHORIAS 8 2 JAMONCITOS CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º ARROZ CON TOMATE 9 2º FTE LENGUADO CON VERDURAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º SOPA COCIDO C/ FIDEOS 10 2º COCIDO MADRILEÑO (CARNE, CHORIZO, GARBANZOS, JAMON) POSTRE: FRUTA LECHE
1º LENTEJAS ESTOFADAS 13 2º TORTILLA DE GAMBAS Y ENSALADA POSTRE: YOGUR	1º LOMBARDA REHOGADA 14 2º FILETE RUSO CON PATATAS POSTRE: PLATANO LECHE	1º ARROZ CON TOMATE 15 2º EMPANADILLAS Y CALAMARES CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS 16 2º FTE DE EMPERADOR CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º MACARRONES A LA NAPOLITANA 17 2º POLLO AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE
1º ARROZ A LA MILANESA (champiñon, guisantes, magro, etc.) 20 2º TORTILLA BONITO CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º PURE DE VERDURAS 21 (PATATA, ZANAHORIAS, APIO PUERROS, ACELGAS) 2º ALBONDIGAS CASERAS CON PATATAS POSTRE: FRUTA LECHE	1º PATATAS CON COSTILLAS 22 2º FTE DE MERLUZA CON ENSALADA POSTRE: FRUTA LECHE	1º TALLARINES CON CHORIZO 23 2 RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS POSTRE: YOGUR	1º SOPA COCIDO C/ FIDEOS 24 2º COCIDO MADRILEÑO (CARNE, CHORIZO, GARBANZOS, JAMON) POSTRE: FRUTA LECHE
1º LENTEJAS CASERAS 27 2º FTE DE PLATJA CON VERDURA POSTRE: FRUTA LECHE	1º SOPA MARINERA 28 2º FTE DE POLLO CON ENSALADA POSTRE: PLATANO LECHE	1º ARROZ TRES DELCIAS 29 2º MAZAS ASADAS CON PURE POSTRE: FRUTA LECHE		

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

DIA	Kcal.	Proteínas	Grasa	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
1	866	38	38	93	8,8	375	3,7
2	842	35	45	74	9,9	314	5,4
3	807	29	46	71	9,4	224	3,5
6	862	37	38	93	7,5	277	3,8
7	753	30	41	67	8,9	321	6,1
8	751	27	38	75	9,3	309	3,0
9	830	28	36	99	7,1	260	2,7
10	785	34	35	84	8,9	234	5,0
13	728	27	38	70	8,1	304	6,1
14	747	24	48	54	13,0	263	4,0
15	905	26	44	102	8,8	319	3,0

DIA	Kcal.	Proteínas	Grasa	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
16	697	30	35	66	7,0	300	5,1
17	831	29	39	90	8,2	254	3,4
20	994	37	51	97	11,7	410	3,9
21	899	28	55	74	15,1	341	5,1
22	736	32	37	69	7,7	275	3,7
23	713	30	43	51	12,3	223	3,9
24	812	33	36	89	9,3	288	5,5
27	762	34	35	77	7,0	297	5,9
28	723	34	34	71	6,8	275	6,8
29	834	38	32	98	9,3	254	4,6

VALOR NUTRICIONAL