



JUNIO 2.008



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02-06-08	03-06-08	04-06-08	05-06-08	06-06-08
Acelgas guisadas con patata cocida Chards and boiled potatoes Cinta de lomo en librito, con queso y patatas fritas Pork fillet, cheese and chips. Yogur de frutas, pan Fruit yoghurt and bread	Judías pintas estofadas con chorizo Black beans stew and sausage Filete de merluza en salsa verde Hake fillet in green sauce Fruta de temporada, pan Seasonal fruit. bread	Sopa de picadillo Soup with mince Carne asada con puré de patatas Roast meat and potatoes pureé Fruta de temporada, pan Seasonal fruit. bread	Arroz con magro y verdura Loin rice and vegetables Calamares a la romana con ensalada mixta Squid and salad Piña en almibar, leche y pan Pineapple in syrup . milk. bread.	Puré de verduras Vegetable purée Filete de pollo al gusto del centro con patatas fritas o ensalada Chicken fillet and chips or salad. Fruta de temporada, pan Seasonal fruit. bread
09-06-08	10-06-08	11-06-08	12-06-08	13-06-08
Lentejas estofadas con verdura Lentils stew and vegetable Filete de panga a la romana con ensalada Roman fish fillet and salad Yogurt de frutas, pan Fruit yoghurt and bread	Espaguetis a la carbonara Spaghetti to the carbonara Albondigas caseras de ternera y cerdo Homemade meatballs Fruta de temporada y pan Seasonal fruit. bread	Sopa de ave con fideos Chicken noodle soup Pollo asado con patatas fritas Roast chicken and chips Fruta de temporada, pan Seasonal fruit. bread	Crema de zanahorias con verdura y costrones de pan Carrots cream and croutons Tortilla de gambas con salsa de tomate Seafood omelette and tomato sauce Fruta, vaso de leche y pan Seasonal fruit. milk. bread	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo (garbanzos, repollo, ternera, tocino, chorizo, pollo y patata) Stew with all the trimmings Natillas caseras, pan Homemade custard . bread
16-06-08	17-06-08	18-06-08	19-06-08	20-06-08
Panaché de verduras Vegetable panache Filete de ternera con patatas fritas Veal fillet and chips Yogurt de frutas, pan Fruit yoghurt and bread	Fabada asturiana Asturian stew Tortilla de bonito con ensalada Tuna omelette and salad Fruta de temporada, pan Seasonal fruit. bread	Arroz con pollo y marisco Rice with shellfish and chicten Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes and salad Macedonia de fruta, leche, pan Macedonian fruits . milk. bread	Patatas con costillas Potatoes and ribs Fritura variada con ensalada Varied fritter and salad Fruta del tiempo, pan Seasonal fruit. bread	Pasta con tomate y chorizo Paste with tomato and sausage Escalopines de pollo con patatas fritas Chicken filet and chips Helado y pan Ice cream . bread

C.E.I.P. PINAR DE SAN JOSÉ



He compartido por primera vez el curso con vosotros, me he sentido muy a gusto y os deseo unas

“FELICES VACACIONES.”

Os espero a la vuelta.

CENAS RECOMENDADAS PARA JUNIO DE 2.008

02-06-08	03-06-08	04-06-08	05-06-08	06-06-08
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de ave con letras • Chuletillas de cordero • Vaso de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz tres delicias • Salchichas frescas • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de hinojo • Emperador a la plancha • Zumo 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis • Huevo relleno • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada al gusto • Porción de pizza • Batido
09-06-08	10-06-08	11-06-08	12-06-08	13-06-08
<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor rebozada • Salchichas Frankfurt • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes con jamón • Croquetas de pollo • Vaso de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde • Chicharros al horno • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de espárragos • Varitas de merluza • Queso fresco con miel
16-06-08	17-06-08	18-06-08	19-06-08	20-06-08
<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada • Lasaña • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Conchitas con tomate • Filete de ternera • Zumo 	<ul style="list-style-type: none"> • Acelgas rehogadas • Huevos escalfados con loncha de jamón • Vaso de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de tomate • Hamburguesa • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de champiñones • Salmón • Leche

VALORACIÓN DE LOS MENÚS SERVIDOS EN JUNIO DE 2.008

DÍA	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHID	CALORIAS	DIA	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHID	CALORIAS
02-06-08	156.7	35.9	160.7	877.4	12-06-08	57.9	45.0	99.0	1259.5
03-06-08	53.4	43.7	101.6	1017.5	13-06-08	52.5	44.6	91.7	993.5
04-06-08	38.9	30.6	115.5	908.0	16-06-08	133.8	36.6	128.0	959.7
05-06-08	59.7	48.4	97.6	1094.4	17-06-08	45.3	46.8	90.6	925.5
06-06-08	38.8	50.6	98.0	1009.4	18-06-08	53.1	41.8	99.8	1090.6
09-06-08	48.8	39.5	91.5	901.9	19-06-08	57.8	40.0	90.7	1108.5
10-06-08	49.6	43.4	156.2	1200.5	20-06-08	47.8	43.1	103.7	1203.2
11-06-08	38.8	30.5	116.5	881.9					