


**CEIP VILLAR PALASÍ • San Fernando de Henares • NOVIEMBRE 2009**

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
Día 2					Día 3				Día 4				Día 5				Día 6																						
Sopa de cocido					Judias blancas estofadas				Patatas guisadas con magro				Sopa de lluvia				Arroz tres declicias																						
Complemento de cocido					Fritura de pescado c/lechuga y maiz				Tortilla francesa con queso				Pollo guisado en su jugo c/patatas				Fil. lenguado al limón con ensalada																						
Fruta y pan					Yogur y pan				Fruta y pan				Batido de fresa y pan				Fruta ,leche y pan																						
Kcal	624	Lip	33	Prot.	15	Hcar	52	Kcal	716	Lip	34	Prot.	17	Hcar	48	Kcal	663	Lip	32	Prot.	12	Hcar	55	Kcal	643	Lip	33	Prot.	18	Hcar	49	Kcal	647	Lip	33	Prot.	15	Hcar	52
Día 9					Día 10				Día 11				Día 12				Día 13																						
Espirales con tomate					Sopa de pescado				Lentejas con zanahoria y chorizo				Judias verdes con tomate				Crema de verduras naturales																						
Croquetas de bacalao con ensalada					Bistec de ternera con patatas				Tortilla de patata con ensalada				Albondigas con patata cuadro				Suprema de York con ensalada																						
Fruta, leche y pan					Danonino y pan				Fruta y pan				Melocoton en almibar				Fruta y pan																						
Kcal	661	Lip	36	Prot.	11	Hcar	53	Kcal	651	Lip	34	Prot.	10	Hcar	56	Kcal	706	Lip	36	Prot.	16	Hcar	49	Kcal	651	Lip	34	Prot.	10	Hcar	56	Kcal	627	Lip	33	Prot.	12	Hcar	55
Día 16					Día 17				Día 18				Día 19				Día 20																						
Pure de verduras					Sopa de cocido				Arroz blanco con tomate				Patatas guisadas con pescado				Macarrones con beicon																						
Pechuga de pollo villaroy					Complemento de cocido				Lomitos de rosada c/lech y zanahoria				Salchichas en salsa de tomate				Tortilla francesa c/ensalada																						
Fruta y pan					Yogur y pan				Fruta y pan				Fruta y pan				Batido de vainilla y pan																						
Kcal	659	Lip	35	Prot.	16	Hcar	49	Kcal	624	Lip	33	Prot.	15	Hcar	52	Kcal	681	Lip	32	Prot.	12	Hcar	56	Kcal	679	Lip	34	Prot.	15	Hcar	51	Kcal	711	Lip	37	Prot.	15	Hcar	49
Día 23					Día 24				Día 25				Día 26 (Accion de Gracias)				Día 27																						
Alubias blancas estofadas					Arroz con verduras				Espaguettis con tomate				Puré de calabaza 				Lentejas guisadas																						
Croquetas de jamon con ensalada					Filete ruso con tomate frito				Pescado al horno c/zanahoria rallada				Pollo asado con patatas fritas				San jacob con ensalada																						
Fruta, leche y pan					Actimel y pan				Fruta y pan				Natillas y pan				Batido de chocolate y pan																						
Kcal	683	Lip	35	Prot.	15	Hcar	50	Kcal	678	Lip	34	Prot.	13	Hcar	53	Kcal	653	Lip	33	Prot.	12	Hcar	55	Kcal	703	Lip	36	Prot.	15	Hcar	49	Kcal	716	Lip	37	Prot.	16	Hcar	47
Día 30					<p align="center"><b>El Día de Acción de Gracias es una celebración tradicional de Norteamérica.</b></p> <p align="center"><b>En los Estados Unidos se celebra el cuarto jueves del mes de noviembre.</b></p>												MENÚ DE DIETA																						
Coditos gratinados con queso																	Arroz blanco hervido																						
Pescado a la Andaluza con lechuga																	Pollo o pescado blanco plancha																						
Fruta y pan					Yogur natural																																		
Kcal	687	Lip	32	Prot.	16	Hcar	52	Kcal	681	Lip	32	Prot.	12	Hcar	56																								