

## CEIP VILLAR PALASÍ • SAN FERNANDO DE HENARES • NOVIEMBRE 2011

MARTES					MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
Día 1					Día 2				Día 3				Día 4							
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS					Lentejas caseras con verduras				Arroz blanco con tomate				Judías verdes con bacon							
					Tortilla de york c/lech y zanahoria				Formas de merluza c/lech y zanah				Albóndigas de ternera c/patata y zanahoria dado							
					Melocotón en almíbar, pan y agua				Fruta, leche, pan y agua				Natillas, pan y agua							
LUNES					Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar				
					703	24,6	24,2	95,9	719	22,6	30,2	82	605	27,1	21,6	69				
Día 7					Día 8				Día 9				Día 10				Día 11			
Crema de calabacín Cinta de lomo plancha con patatas dado Lácteo y pan					Sopa de cocido (fideos) Complemento (garbanzos, morcillo, patata, zanahoria, repollo) Fruta, leche y pan				Tallarines con tomate y york Merluza al horno c/base verduritas Fruta de temporada, pan y agua				Patatas con costillas Tortilla de queso c/lechuga y zanah Fruta de temporada, pan y agua				Puré de verduras Bacalao con tomate Fruta, leche y pan			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar					
660	37,4	22,2	58,4	624	22,9	23,4	86,5	719	25,4	29,4	93	740	28,9	26,4	93,3	686	26,8	31	80	
Día 14					Día 15				Día 16				Día 17				Día 18			
Arroz Tres Delicias Aguja de Sajonia c/lechuga y maíz Lácteo y pan					Alubias pintas estofadas Palometa c/tomate Gelatina, pan y agua				Sopa de picadillo (fideo, huevo duro, york) Pollo asado con patatas al vapor Fruta, leche, pan y agua				Puré de patatas y zanahoria Bistec de ternera c/ensalada Fruta de temporada y pan				Macarrones c/tomate gratinados Revuelto de atún c/lechuga y maíz Fruta, leche, pan y agua			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	
712	28	21,5	93,5	706	22,9	36,2	88,4	676	24,7	24,7	88,5	672	21,8	27,7	91,2	704	24,3	28,5	93	
Día 21					Día 22				Día 23				Día 24				Día 25			
Judías verdes c/ tomate Croquetas de bacalao con ensalada Lácteo y pan					Patatas guisadas marinera Lacón al horno con gajos de tomate Fruta de temporada, pan y agua				Sopa de cocido Complemento (garbanzos, morcillo, patata, zanahoria, repollo) Fruta de temporada, pan y agua				Crema: calabaza, patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Fruta, leche, pan y agua				Judías blancas estofadas c/chorizo Merluza a la Romana con ensalada Fruta de temporada, pan y agua			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	
634	22,5	21,7	86,2	721	26,9	31,8	87,9	624	22,9	23,4	86,5	674	24,4	24,8	89	639	27,9	33	64	
Día 28					Día 29				Día 30				MENÚ DE DIETA							
Arroz con costillas Huevos fritos c/patatas Lácteo y pan					Puré de verduras de temporada Salchichas con tomate y lechuga Fruta, leche, pan y agua				Lentejas campesinas c/chorizo Fil. De gallo a la andaluza c/ens Macedonia de frutas natural, pan y agua											
Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar									
751	29,3	23,8	98,3	660	23,3	26,6	86	682,9	26,1	25	87									
													Arroz blanco hervido							
													Pescado hervido o pollo plancha							
													Yogur natural							
													Kcal 563 Lip 23,1 Prot. 18,2 Hcar 75							