

CEIP VILLAR PALASÍ • San Fernando de Henares • FEBRERO 2012

¡El mes del Carnaval!

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Día 6				Día 7				Día 1				Día 2				Día 3			
Alubias blancas con chorizo				Puré de verduras de temporada				Crema de puerros				Sopa de cocido (caldo de ave, fideos)				Arroz con costillas			
Empanadillas de atún con ensalada				Huevos fritos con patatas				Escalope de ternera con ensalada				Complemento: garbanzos, zanahoria, repollo, morcillo				Pizzas variadas con ensalada			
Lácteo y pan				Fruta, leche y pan				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta, leche, pan y agua			
Kcal 751	Lip 25,2	Prot. 30,1	Hcar 101	Kcal 670	Lip 31,6	Prot. 15,9	Hcar 80,8	Kcal 697	Lip 26,4	Prot. 26,1	Hcar 88,5	Kcal 624	Lip 23	Prot. 23	Hcar 87	Kcal 801	Lip 32,9	Prot. 25,1	Hcar ##
Día 13				Día 14				Día 8				Día 9				Día 10			
Lentejas a la jardinera				Caracolillos con tomate y queso				Arroz blanco con tomate				Sopa de picadillo				Crema Bordelesa (calabaza)			
Cinta de lomo c/ens. De la huerta				Fil. abadejo a la romana c/ensalada				Salchichas con ensalada mixta				Hamburguesa al horno en salsa de champiñones				Bacalao a la riojana			
Lácteo y pan				Macedonia de frutas natural, pan				Fruta de temporada, pan y agua				Natillas, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua			
Kcal 743	Lip 24,1	Prot. 35,2	Hcar 96	Kcal 731	Lip 24,6	Prot. 27,8	Hcar 100	Kcal 704	Lip 28,8	Prot. 17,3	Hcar 93,2	Kcal 694	Lip 30,6	Prot. 29,5	Hcar 75	Kcal 650	Lip 26,8	Prot. 32,8	Hcar 69
Día 20				Día 21				Día 15				Día 16				Día 17			
Judías verdes rehogadas				Sopa de cocido (caldo de ave, fideos)				Judías pintas estofadas c/ verdura				Sopa de pescado				Patatas guisadas con ragout			
Albóndigas de ternera en salsa de tomate				Complemento: garbanzos, zanahoria, repollo, morcillo				Tortilla española c/lechuga y tomate				Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada				Croquetas de bacalao c/lechuga y maíz			
Lácteo y pan				Fruta de temporada, pan y agua				Fruta de temporada y pan				Fruta de temporada, leche y pan				Fruta de temporada, pan y agua			
Kcal 672	Lip 23,0	Prot. 29,0	Hcar 86	Kcal 624	Lip 23,0	Prot. 23,0	Hcar 87	Kcal 706	Lip 23,8	Prot. 31,6	Hcar 92	Kcal 664	Lip 22,5	Prot. 34,6	Hcar 81,1	Kcal 724	Lip 29,0	Prot. 36,9	Hcar 79
Día 27				Día 28				Día 22				Día 23				Día 24			
Puré de zanahorias con queso				Arroz con pollo				Patatas guisadas con costillas				Puré de calabacín y puerros				Alubias estofadas con chorizo			
Fil. merluza a la andaluza c/ensalada				Lacón al horno c/lechuga y zanah				P. de merluza al horno c/verduritas				Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta				Tortilla de atún c/ensalada			
Lácteo y pan				Fruta, leche, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua				Batido vainilla, pan y agua				Fruta de temporada, pan y agua			
Kcal 687	Lip 24,7	Prot. 23,9	Hcar 92	Kcal 745	Lip 32,3	Prot. 32,6	Hcar 83,2	Kcal 703	Lip 20,4	Prot. 27,1	Hcar 103	Kcal 682	Lip 26,8	Prot. 29,3	Hcar 81,2	Kcal 737	Lip 24,4	Prot. 34,6	Hcar 95
																MENÚ DE DIETA			
																Arroz blanco hervido			
																Pescado hervido o pollo plancha			
																Yogur natural			
																Kcal 563 Lip 23,1 Prot. 18,2 Hcar 75			

