

OCTUBRE 2009

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				- Coliflor al ajollo - Albóndigas - Helado - Vaso de leche y pan	- Alubias verdes - Croquetas con tomate crudo - Fruta - Vaso de leche y pan
				CALORIAS 429 PROTEINAS 24,5 GRASAS 16 H. CARBONO 49	CALORIAS 542 PROTEINAS 32 GRASAS 14 H. CARBONO 70
- Lentejas - Albóndigas - Fruta - Vaso de leche y pan	- Alubias verdes - Lomo con pimientos - Yogur - Vaso de leche y pan	- Macarrones - Merluza al horno con lechuga - Helado - Vaso de leche y pan	- Puré de calabacín - Estofado de pavo - Fruta - Vaso de leche y pan	- Arroz con tomate - Filete de lenguado con limón - Piña - Vaso de leche y pan	
CALORIAS 548 PROTEINAS 36 GRASAS 16 H. CARBONO 70,7	CALORIAS 494 PROTEINAS 26,9 GRASAS 16,6 H. CARBONO 58	CALORIAS 698 PROTEINAS 40,6 GRASAS 23,9 H. CARBONO 84	CALORIAS 656 PROTEINAS 26,8 GRASAS 12,9 H. CARBONO 94,2	CALORIAS 577 PROTEINAS 26,4 GRASAS 12,6 H. CARBONO 98,8	
FESTIVO	- Puré de zanahoria - Albóndigas en salsa - Fruta - Vaso de leche y pan	- Garbanzos - Filete de lenguado con tomate crudo - Melocotón - Vaso de leche y pan	- Patatas guisadas - Croquetas con jamón - Helado - Vaso de leche y pan	- Cardo salteado - Cabezada asada con chips - Yogur - Vaso de leche y pan	
	CALORIAS 454 PROTEINAS 22,8 GRASAS 15,3 H. CARBONO 58,8	CALORIAS 605 PROTEINAS 26,4 GRASAS 23,2 H. CARBONO 72,5	CALORIAS 446 PROTEINAS 19,1 GRASAS 18,2 H. CARBONO 94,3	CALORIAS 580 PROTEINAS 32,2 GRASAS 16,7 H. CARBONO 68	
- Arroz tres delicias - Filete de merluza con lechuga - Yogur - Vaso de leche y pan	- Alubias verdes - Estofado de ternera - Helado - Vaso de leche y pan	- Sopa de cocido - Pollo asado - Melocotón - Vaso de leche y pan	- Ensalada mixta - Lomo rebozado - Fruta - Vaso de leche y pan	- Lentejas - Merluza frita con limón - Piña - Vaso de leche y pan	
CALORIAS 554 PROTEINAS 26 GRASAS 12,8 H. CARBONO 89,8	CALORIAS 448 PROTEINAS 26,6 GRASAS 15,4 H. CARBONO 68,2	CALORIAS 420 PROTEINAS 25 GRASAS 18 H. CARBONO 68	CALORIAS 437 PROTEINAS 27,2 GRASAS 19,3 H. CARBONO 44	CALORIAS 541 PROTEINAS 31 GRASAS 13 H. CARBONO 74	
- Puré de patata - San Jacobo con lechuga - Fruta - Vaso de leche y pan	- Garbanzos - Ajoarriero - Fruta - Vaso de leche y pan	- Acelga salteada - Hamburguesas con ketchup - Piña - Vaso de leche y pan	- Arroz con almejas - Filete de gallo con limón - Yogur - Vaso de leche y pan	- Sopa de verduras - Nuggets de pollo - Helado - Vaso de leche y pan	
CALORIAS 429 PROTEINAS 24,2 GRASAS 16,4 H. CARBONO 84	CALORIAS 430,8 PROTEINAS 16,4 GRASAS 18 H. CARBONO 68	CALORIAS 400,5 PROTEINAS 20,2 GRASAS 14,25 H. CARBONO 45,6	CALORIAS 600 PROTEINAS 40 GRASAS 26 H. CARBONO 97	CALORIAS 554 PROTEINAS 36 GRASAS 22 H. CARBONO 94	

Sugerencias de menús para la cena

			- Sopa de fideos - Pescado al horno con limón - Fruta	- Patatas guisadas - Lomo plancha con lechuga - Lácteo
- Puré de verduras - Tortilla de patatas - Lácteo	- Sopa de pescado - Salchichas con tomate - Fruta	- Verdura cocida - Pechuga pollo con pimientos - Fruta	- Ensalada mixta - Pescado rebozado - Lácteo	- Verdura cocida con patata - Bocadillo jamón serrano con tomate - Lácteo
FESTIVO	- Pasta con tomate - Pescado plancha con limón - Lácteo	- Verdura cocida - Tortilla de jamón York y queso - Lácteo	- Sopa de verduras - Lomo con pimientos - Fruta	- Puré de verduras - Pizza casera - Fruta
- Verdura cocida - Ternera plancha con champis - Fruta	- Ensalada templada - Pescado al horno - Fruta	- Purrusalda de verduras - Lasagna - Lácteo	- Patatas guisadas - Tortilla francesa con tomate - Lácteo	- Verdura cocida - Pechugas de pollo con patatas - Fruta
- Ensalada variada - Pescado en salsa - Lácteo	- Verdura cocida - Revuelto de champis - Lácteo	- Pasta salteada - Pescado en salsa - Lácteo	- Puré de verduras - Cabezada con pimientos - Fruta	- Guisantes con jamón - Bocadillo de tortilla de atún - Fruta

*LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate...