

MENÚ BASAL FEBRERO 2012



RECOMENDACIONES

LA MERIENDA:

- A media tarde, los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos conviene ir variando: vegetal, sardinas en aceite, embutidos magros como el jamón serrano, jamón cocido o pavo. Pero no hay razón para no incorporar de vez en cuando queso o embutidos como chorizo o salchichón.

LA CENA:

- Es el mejor momento del día para tratar de complementar la comida del comedor escolar.
- Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.
- Es importantísima la inclusión de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.

		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3			
		MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN 690,20 Kcal Prot: 26,26 g. Lípidos: 23,02 g. H.C.: 52,20 g.		PURÉ DE ZANAHORIAS SALCHICHAS CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN 588,22 Kcal Prot: 33,53 g. Lípidos: 29,62 g. H.C.: 35,14 g.		GARBANZOS CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE Y PATATAS FRUTA FRESCA Y PAN 726,25 Kcal Prot: 40,60 g. Lípidos: 35,54 g. H.C.: 60,68 g.			
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
BORRAJAS CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO FRUTA FRESCA Y PAN 622,10 Kcal Prot: 26,74 g. Lípidos: 33,79 g. H.C.: 52,52 g.		ESPAGUETTIS CON TOMATE PAVO GUISADO FLAN Y PAN 621,84 Kcal Prot: 18,82 g. Lípidos: 23,71 g. H.C.: 84,49 g.		PURÉ DE CALABACÍN RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN 683,78 Kcal Prot: 44,15 g. Lípidos: 20,06 g. H.C.: 84,71 g.		SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN 683,78 Kcal Prot: 44,15 g. Lípidos: 20,06 g. H.C.: 84,71 g.		JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS PANGA A LA ANDALUZA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN 602,40 Kcal Prot: 36,84 g. Lípidos: 24,56 g. H.C.: 55,10 g.	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
CREMA DE VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN 660,01 Kcal Prot: 41,06 g. Lípidos: 18,84 g. H.C.: 88,90 g.		ARROZ CALDOSO CON COSTILLA CANELONES DE CARNE FRUTA FRESCA Y PAN 733,60 Kcal Prot: 37,12 g. Lípidos: 44,77 g. H.C.: 49,95 g.		GARBANZOS CON VERDURAS ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS YOGUR SABORES Y PAN 726,25 Kcal Prot: 40,60 g. Lípidos: 35,54 g. H.C.: 60,68 g.		SOPA DE AVE LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN 680,56 Kcal Prot: 21,71 g. Lípidos: 45,25 g. H.C.: 46,38 g.		JUDIAS VERDES CON PATATAS PANGA A LA ROMANA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN 606,80 Kcal Prot: 39,37 g. Lípidos: 21,41 g. H.C.: 65,81 g.	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
PURÉ DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA YOGUR SABORES Y PAN 660,01 kcal Prot: 41,06 g. Lípidos: 18,84 g. H.C.: 88,90 g.		ACELGAS CON PATATAS LOMO DE CERDO EN SALSA JARDINERA FRUTA FRESCA Y PAN 623,95 kcal Prot: 31,22 g. Lípidos: 26,44 g. H.C.: 64,11 g.		ARROZ CALDOSO PANGA A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN 701,54 kcal Prot: 41,38 g. Lípidos: 26,5 g. H.C.: 77,55 g.		MACARRONES BOLOÑESA PAVO GUISADO YOGUR SABORES Y PAN 684,79 Kcal Prot: 30,95 g. Lípidos: 76,83 g. H.C.: 68,31 g.		LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN 734,65 Kcal Prot: 32,47 g. Lípidos: 34,06 g. H.C.: 63,05 g.	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29					
BORRAJAS CON PATATAS HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN 604,30 Kcal Prot: 22,28 g. Lípidos: 32,18 g. H.C.: 58,99 g.		CREMA DE VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN 683,78 Kcal Prot: 44,15 g. Lípidos: 20,06 g. H.C.: 84,71 g.		SOPA DE PESCADO FRICANDÓ DE TERNERA YOGUR SABORES Y PAN 672,81 Kcal Prot: 39,27 g. Lípidos: 28,13 g. H.C.: 45,10 g.					

Todas tus dudas las puedes resolver poniéndote en contacto con nosotros en nuestro correo: nutricion@eurocatering.es