



C. Fuenllana

OCTUBRE 2010

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

Aporte calórico calculado para niños/as de 6 a 9 años.
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.

1
FIDEUA CON POLLO
FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON LECHUGA
YOGUR
PAN Y AGUA

731 Kcal.
P: 17 H: 49 L: 32 G: 5

8
CODITOS CON TOMATE
RABAS DE CALAMAR CON PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN Y AGUA

694 Kcal.
P: 15 H: 53 L: 30 G: 5

15
MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA
YOGUR
PAN Y AGUA

758 Kcal.
P: 18 H: 48 L: 33 G: 8

22
ESPIRALES SALTEADOS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA
PAN Y AGUA

705 Kcal.
P: 14 H: 47 L: 36 G: 9

29
TALLARINES A LA CARBONARA
FILETE DE PANGA A LA ROMANA CON ENSALADA
YOGUR
PAN Y AGUA

788 Kcal.
P: 15 H: 51 L: 32 G: 7

4
CREMA DE CALABACÍN
CAZÓN ADOBAD CON ENSALADA
HELADO
PAN Y AGUA

649 Kcal.
P: 17 H: 41 L: 39 G: 10

5
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA
PAN Y AGUA

687 Kcal.
P: 18 H: 37 L: 40 G: 9

6
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE YORK CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
PAN Y AGUA

687 Kcal.
P: 18 H: 37 L: 40 G: 9

7
JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIA
YOGUR
PAN Y AGUA

687 Kcal.
P: 18 H: 37 L: 40 G: 9

14
GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA
FRUTA
PAN Y AGUA

610 Kcal.
P: 17 H: 41 L: 38 G: 6

21
JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
RABAS DE CALAMAR CON LECHUGA Y MAÍZ
FLAN
PAN Y AGUA

692 Kcal.
P: 20 H: 47 L: 28 G: 6

28
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA
PAN Y AGUA

630 Kcal.
P: 18 H: 51 L: 27 G: 7

11
NO LECTIVO

12
FIESTA

13
SOPA DE PICADILLO
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
FRUTA
PAN Y AGUA

546 Kcal.
P: 20 H: 46 L: 31 G: 7

20
CREMA DE CALABAZA
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA
PAN Y AGUA

644 Kcal.
P: 17 H: 39 L: 40 G: 8

18
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN Y AGUA

654 Kcal.
P: 16 H: 46 L: 34 G: 6

19
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA
YOGUR
PAN Y AGUA

717 Kcal.
P: 19 H: 50 L: 30 G: 8

25
ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE MERO AL HORNO CON GUI SANTES Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN Y AGUA

610 Kcal.
P: 15 H: 56 L: 26 G: 4

26
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
NATILLAS
PAN Y AGUA

669 Kcal.
P: 14 H: 48 L: 35 G: 7

27
CREMA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PATATA
HUEVOS CON BACON Y PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN Y AGUA

631 Kcal.
P: 13 H: 44 L: 40 G: 10