



CEIP. LAS CULTURAS (TORREVIEJA)

NOVIEMBRE 2011

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

CODITOS DE PASTA CON BACON

GALLO AL HORNO

ENSALADA

YOGUR

PAN

911 Kcal.
P: 19,3 H:55,8 L: 23 G:5,2

3

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

FILETE DE AGUJA PLANCHA
CON PATATAS FRITAS

FRUTA

PAN

709 Kcal.
P: 14,7 H: 50,5 L: 32,1 G: 5,7

4

CREMA DE LEGUMBRES

HAMBURGUESA MIXTA

ENSALADA

FRUTA

PAN

717 Kcal.
P: 18 H:48 L: 29 G:4,5

7

MACARRONES CON CARNE PICADA Y TOMATE

FILETE DE PANGA ENHARINADO

ENSALADA

FRUTA

PAN

881 Kcal.
P: 9,4 H:55,4 L: 32,4 G:4,9

8

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN

ARROZ A BANDA CON PESCADO

VALAMARES A LA ROMANA

FRUTA

PAN

891 Kcal.
P: 15,9 H: 46,1 L: 36,3 G:10,2

9

PATATAS ESTOFADAS

TORTILLA DE QUESO

ENSALADA

YOGUR

PAN

688 Kcal.
P: 18,1 H: 61,6 L: 14,9 G:3,6

10

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

ENSALADA

FRUTA

PAN

801 Kcal.
P: 12,2 H:48,6 L:35,4 G:7,8

11

ENSALADA

HERVIDO DE JUDIA,
ZANAHORIAS Y PATATA

ALBÓNDIGAS JARDINERA CON
PATATAS

FRUTA

PAN

931 Kcal.
P: 9,8 H:55,9 L: 30,9 G:7,3

14

ARROZ CON TOMATE

SACHICHAS FRANKFURT

ENSALADA

FRUTA

PAN

881 Kcal.
P: 9,4 H:55,4 L: 32,4 G:4,9

15

ESPAGUETIS CARBONARA

PALITOS DE MERLUZA

ENSALADA

FRUTA

PAN

889 Kcal.
P: 13,6 H:45 L:38,1 G:9,5

16

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ

CAZON EN ADOBO

ENSALADA

YOGUR

PAN

1050 Kcal.
P: 14,2 H:48,8 L:34,6 G:5,2

17

CREMA DE ZANAHORIA

MAGRO DE CERDO EN SALSA
CON VERDURAS Y PATATAS
FRITAS

FRUTA

PAN

914 Kcal.
P: 15,1 H: 47,7 L:33,9 G:7,1

18

PATATAS RIOJANAS

JAMONCITOS DE POLLO ASADO

ENSALADA

FRUTA

PAN

979 Kcal.
P: 13,5 H:56,4 L:28,1 G:4

21

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA ESPAÑOLA NATURAL

ENSALADA

FRUTA

PAN

943 Kcal.
P: 15,5 H:45 L:34,2 G:5

22

ESPAGUETIS CARBONARA

FILETE DE MERLUZA PLANCHA

ENSALADA

YOGUR

PAN

1044 Kcal.
P: 16,9 H:47,5 L:34,2 G:9,3

23

CREMA DE CALABACÍN

TERNERA A LA JARDINERA CON
PATATAS FRITAS

FRUTA

PAN

934 Kcal.
P: 16,9 H:42,8 L:37,5 G:8,6

24

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

FRUTA

PAN

811 Kcal.
P: 22,8 H:45,9 L:24,2 G:4,5

25

ARROZ A BANDA CON PESCADO

CROQUETAS DE BACALAO

ENSALADA

FRUTA

PAN

871 Kcal.
P: 7,8 H:63,4 L: 25,9 G:3,4

28

CODITOS DE PASTA CON ATÚN

TORTILLA DE QUESO

ENSALADA

FRUTA

PAN

1099 Kcal.
P: 17,1 H:47 L:33,8 G:6,4

29

ALUBIAS CASTELLANAS

ESCALOPE DE CERDO

ENSALADA

FRUTA

PAN

960 Kcal.
P: 18,2 H:55,8 L:23 G:5,2

30

ENSALADA SCOLAREST

PAELLA VALENCIANA

CALAMARES A LA ROMANA

YOGUR

PAN

994 Kcal.
P: 15,8 H:43,5 L: 35,5 G: 6,6

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total para el grupo de comensales de mayor edad



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



Completa tu alimentación diaria con:

Desayunos

Meriendas

Cenas

LÁCTEOS
Leche, Yogur, Queso

CEREALES
Pan, galletas, cereales de desayuno

FRUTAS
Esporádicamente en forma de zumo
Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

LÁCTEOS Y/O FRUTAS
Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

CEREALES
Pan, Cereales, Galletas

PAN CON
Alternar:
Embutidos, Chocolate ,Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

HIDRATOS DE CARBONO
Féculas, cereales,

PROTEÍNAS
Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

VITAMINAS Y MINERALES
Frutas, verduras y hortalizas

PAN Y AGUA

¿Qué cenamos hoy?

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 FESTIVO	2 Verdura Ave Lácteo	3 Pasta Pescado Lácteo	4 Ensalada Huevo Lácteo
7 Verdura Pollo Lácteo	8 Pasta Pescado Fruta	9 Ensalada Ave Lácteo	10 Verdura Carne Lácteo	11 Patata Carne Lácteo
14 Verdura Pescado Lácteo	15 Ensalada Carne Lácteo	16 Verdura Pollo Lácteo	17 Pasta Pescado Fruta	18 Verdura Huevo Lácteo
21 Verdura Carne Lácteo	22 Ensalada Pollo Fruta	23 Arroz Pescado Lácteo	24 Verdura Huevo Lácteo	25 Ensalada Pescado Lácteo
28 Verdura Carne Lácteo	29 Ensalada Pescado Lácteo	30 Verdura Pollo Lácteo		

Este curso un... **NO en salud!**

Levántate con tiempo, toma un desayuno saludable, sin prisa. Si con energía el día quieres empezar, de estos alimentos no te puedes olvidar: leche, cereales, fruta.



Eurest Colectividades, S.L. empresa certificada por

