



# CEIP. LAS CULTURAS (TORREVIEJA)

## OCTUBRE 2010

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

1

#### Menú de Bienvenida

ENSALADA DE FRUTA,  
LECHUGA, MAIZ, TOMATE Y  
ATÚN

PAELLA VALENCIANA

YOGUR

PAN

843 Kcal.

P: 11.2 H: 59.3 L: 28.7 G: 6.4

4

MACARRONES CON CARNE Y  
TOMATE

FILETE DE MERLUZA CON  
LIMÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y  
ZANAHORIA

FRUTA  
PAN

1037 Kcal.

P: 14.9 H: 47.4 L: 34.7 G: 5.9

5

CREMA DE GARBANZOS CON  
ZANAHORIA Y PATATA

HAMBURGUESA DE TERNERA

ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE

FRUTA

PAN

1020 Kcal.

P: 18.6 H: 42.4 L: 34.2 G: 7

6

PATATAS RIOJANA

GALLO A LA ANDALUZA

ENSALADA

VASO DE LECHE  
FRUTA

PAN

1015 Kcal.

P: 17.1 H: 48.9 L: 30.7 G: 7.2

7

ARROZ MILANESA CON MAGRO

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

YOGUR

PAN

983 Kcal.

P: 14.1 H: 51.7 L: 32.8 G: 7.5

8

LENTEJAS CON VERDURAS Y  
CHORIZO

JAMONCITOS DE POLLO AL  
LIMÓN CON PATATAS FRITAS

FRUTA

PAN

1028 Kcal.

P: 20.2 H: 35.5 L: 39.3 G: 7.5

11

HERVIDO DE JUDÍAS,  
ZANAHORIA Y PATATA

TERNERA JARDINERA CON  
ZANAHORIA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE

VASO DE LECHE  
FRUTA  
PAN

786 Kcal.

P: 18.6 H: 37.3 L: 40 G: 9.3

12

### FESTIVO

13

ALUBIAS ESTOFADAS CON  
ZANAHORIA, CEBOLLA Y  
PATATA

SALCHICHAS DE AVE AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y  
ZANAHORIA

YOGUR

PAN

954 Kcal.

P: 17.7 H: 36.9 L: 40.7 G: 11.5

14

ESPAGUETIS CON TOMATE Y  
QUESO

FILETE DE TILAPIA PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS

FRUTA

PAN

996 Kcal.

P: 9.4 H: 52.2 L: 35.2 G: 8.2

15

POTAJE DE GARBANZOS CON  
PATATAS Y VERDURA

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA

FRUTA

PAN

914 Kcal.

P: 14.8 H: 45.5 L: 34.9 G: 5.7

18

MACARRONES CON CHORIZO

CALAMARES A LA ROMANA  
ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE

FRUTA

PAN

1132 Kcal.

P: 17.7 H: 44.9 L: 35.1 G: 8.1

19

CREMA DE ZANAHORIA, PATATA  
Y CEBOLLA

ESCALOPE DE CERDO  
EMPANADO

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA

FRUTA

PAN

655 Kcal.

P: 18.1 H: 44.8 L: 33.9 G: 7.4

20

ARROZ TRES DELICIAS  
(Guisantes, York y Tortilla)

FOGONERO A LA PLANCHA

ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

FRUTA

PAN

1001 Kcal.

P: 16.1 H: 51.5 L: 30.4 G: 4.6

21

LENTEJAS CON ZANAHORIA,  
CEBOLLA Y PUERRO

TORTILLA PAISANA  
TOMATE FRITO

YOGUR

PAN

905 Kcal.

P: 18.6 H: 43.4 L: 34.3 G: 7.8

22

SOPA CUBIERTA (Ave, Fideo,  
Zanahoria)

CONTRAMUSLO DE POLLO  
CON PATATAS FRITAS

VASO DE LECHE  
FRUTA

PAN

926 Kcal.

P: 15 H: 39.9 L: 41.8 G: 9

25

CREMA DE CALABACIN,  
PATATA, CEBOLLA Y PUERRO

PANGA ORLY (HARINA)

ENSALADA

FRUTA

PAN

633 Kcal.

P: 16.2 H: 59.3 L: 19.6 G: 3.2

26

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CON ATÚN

PAELLA ALICANTINA

VASO DE LECHE  
FRUTA

PAN

890 Kcal.

P: 11.4 H: 55.7 L: 31.7 G: 7

27

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ

TORTILLA DE BONITO CON  
PATATAS FRITAS

YOGUR

PAN

1055 Kcal.

P: 12.8 H: 45.9 L: 36.9 G: 6

28

ESPAGUETIS CON CARNE  
PICADA Y TOMATE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON CEBOLLA, TOMATE Y  
PUERRO

ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE

FRUTA

PAN

934 Kcal.

P: 16.9 H: 48 L: 32.3 G: 7.2

29

GUISADO DE POLLO

CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA

FRUTA

PAN

585 Kcal.

P: 9.8 H: 50.7 L: 35.8 G: 8.4

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