

MENU ROTATIVO BASAL.
CURSO 2014-2015 (1º TRIMESTRE)

	20-oct 01-dic	21-oct 02-dic	10-sep 22-oct 03-dic	11-sep 23-oct 04-dic	12-sep 24-oct 05-dic
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Garbanzos con verduras (legumbre, patata, pimiento, cebolla) Tortilla de jamón York (huevo pasteurizado y jamón cocido) Ensalada de lechuga y tomate <i>Agua, pan y fruta</i>	Tallarines siciliana (pasta, tomate, pimiento y calabacín) Merluza al horno limón (pescado, ajo, cebolla y limón) Guisantes salteados (ajo y perejil) <i>Agua, pan y fruta</i>	Ensalada de tomate natural con maíz dulce Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla) <i>Agua, pan y yogur</i>	Arroz a la cubana (arroz, tomate frito y huevo pasteurizado) Lomo de cerdo adobado Ensalada de lechuga, col y zanahoria <i>Agua, pan y fruta</i>	Sopa maravilla (zanahoria, coliflor, puerro y pasta) Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) Brócoli al vapor <i>Agua, pan integral y fruta</i>
Valoración Nutricional	E 679 P 26,39 L 26,44 HC 88,38	E 668 P 26,05 L 20,11 HC 98,77	E 634 P 22,89 L 20,57 HC 92,93	E 640 P 26,45 L 21,58 HC 99,94	E 593 P 26,07 L 20,21 HC 80,63
Propuesta Cenias	ENSALADA + CARNE + LACTEO	VERDURAS + HUEVO + LACTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + LACTEO	ENSALADA + CARNE + LACTEO
	15-sep 27-oct 09-dic	16-sep 28-oct	17-sep 29-oct 10-dic	18-sep 30-oct 11-dic	19-sep 31-oct 12-dic
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Crema de calabaza (patata, calabaza y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (cebolla, ajo y especias) Patatas panaderas al vapor <i>Agua, pan y fruta</i>	Arroz con maíz y tacos de calabacín Bacalao al horno en salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento y cebolla) Zanahorias al horno al ajillo <i>Agua, pan y fruta</i>	Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural y huevo cocido pasteurizado) Potaje de alubias con brécol (legumbre, patata, pimiento, cebolla y brócoli) <i>Agua, pan y yogur</i>	Conchitas con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla de espinacas (huevo pasteurizado, espinacas y patata) Ensalada de lechuga, col y zanahoria <i>Agua, pan y fruta</i>	Garbanzos con arroz (legumbre, patata, pimiento, cebolla y arroz) Filete de solla al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano y perejil) Alcachofas salteadas <i>Agua, pan integral y fruta</i>
Valoración Nutricional	E 675 P 26,60 L 24,26 HC 89,85	E 650 P 21,57 L 20,17 HC 101,18	E 619 P 24,21 L 21,74 HC 85,12	E 678 P 23,32 L 25,16 HC 98,35	E 618 P 26,63 L 20,81 HC 85,74
Propuesta Cenias	ARROZ + PESCADO + LACTEO	ENSALADA + HUEVO + LACTEO	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + LACTEO	PASTA + HUEVO + LACTEO
	22-sep 03-nov 15-dic	23-sep 04-nov 16-dic	24-sep 05-nov 17-dic	25-sep 06-nov 18-dic	26-sep 07-nov 19-dic
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla) Merluza en salsa riojana (pescado, pimiento y cebolla) Brócoli al vapor <i>Agua, pan y fruta</i>	Espaguetis genovesa (pasta, tomate frito y albahaca) Tortilla de patatas (huevo pasteurizado, patata y cebolla) Ensalada de lechuga, col y zanahoria <i>Agua, pan y fruta</i>	Ensalada de tomate natural y pepino Alubias con chorizo (legumbre, patata, pimiento, cebolla y chorizo) <i>Agua, pan y fruta</i>	Arroz siciliana (arroz, tomate frito, pimiento y calabacín) Pez espada al horno encebollado Menestra al horno (coliflor, col, j. verdes, guisantes y zanahoria) <i>Agua, pan y fruta</i>	Guiso de verduras (patata, calabaza, calabacín y zanahoria) Hamburguesas de vacuno al horno Ensalada de lechuga y tomate <i>Agua, pan integral y fruta</i>
Valoración Nutricional	E 600 P 26,32 L 20,01 HC 82,92	E 702 P 21,23 L 25,81 HC 101,58	E 611 P 18,99 L 23,59 HC 85,28	E 660 P 21,42 L 20,45 HC 103,84	E 639 P 26,38 L 24,70 HC 82,02
Propuesta Cenias	ENSALADA + CARNE + LACTEO	VERDURAS + PESCADO + LACTEO	PASTA + HUEVO + LACTEO	VERDURAS + CARNE + LACTEO	ENSALADA + HUEVO + LACTEO
	29-sep 10-nov	30-sep 11-nov	01-oct 12-nov	02-oct 13-nov	03-oct 14-nov
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Coditos con tomate frito y queso rallado Bacalao al horno en salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento y cebolla) Judías verdes al ajillo <i>Agua, pan y fruta</i>	Crema de zanahorias (patata, zanahorias y cebolla) Salchichas de pollo jardinera (carne, tomate, pimiento y cebolla) Patatas panaderas al vapor <i>Agua, pan y fruta</i>	Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural, maíz y huevo cocido pasteurizado) Berzas (judías verdes, garbanzos, patata, zanahoria) <i>Agua, pan y yogur</i>	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria, cebolla) Tortilla de jamón York (huevo pasteurizado y jamón cocido) Ensalada de lechuga y tomate <i>Agua, pan y fruta</i>	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, patata, pimiento, cebolla y calabaza) Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) Zanahorias salteadas <i>Agua, pan integral y fruta</i>
Valoración Nutricional	E 647 P 26,09 L 20,61 HC 95,24	E 629 P 23,84 L 24,27 HC 88,14	E 596 P 19,97 L 22,74 HC 81,18	E 696 P 22,01 L 23,77 HC 104,39	E 603 P 26,59 L 20,71 HC 80,50
Propuesta Cenias	VERDURAS + HUEVO + LACTEO	ARROZ + PESCADO + LACTEO	PASTA + CARNE + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + LACTEO	ENSALADA + HUEVO + LACTEO
	6-oct 17-nov	7-oct 18-nov	08-oct 19-nov	09-oct 20-nov	10-oct 21-nov
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla) Tortilla de patatas (huevo pasteurizado, patata y cebolla) Ensalada de lechuga, col y zanahoria <i>Agua, pan y fruta</i>	Arroz a la cubana (arroz, tomate frito y huevo pasteurizado) Limanda al horno (pescado, ajo y perejil) Brócoli al vapor <i>Agua, pan y fruta</i>	Ensalada de tomate natural con maíz dulce Cocido andaluz (garbanzos, patata, zanahoria, ternera y nollo) <i>Agua, pan y fruta</i>	Sopa de verduras y estrellitas (zanahoria, coliflor, puerro y pasta) Hamburguesas de vacuno al horno con cebollita Ensalada de lechuga y tomate <i>Agua, pan y fruta</i>	Lacitos con tomate (pasta y tomate frito) Pez limón al horno en salsa jardinera (pescado, calabacín, cebolla, pimiento) Guisantes salteados <i>Agua, pan integral y fruta</i>
Valoración Nutricional	E 675 P 24,82 L 25,17 HC 94,48	E 656 P 26,62 L 20,58 HC 98,04	E 632 P 22,33 L 20,78 HC 94,18	E 607 P 26,59 L 21,90 HC 80,46	E 658 P 26,76 L 20,23 HC 97,68
Propuesta Cenias	PASTA + CARNE + LACTEO	ENSALADA + HUEVO + LACTEO	ARROZ + PESCADO + LACTEO	ENSALADA + HUEVO + LACTEO	VERDURAS + CARNE + LACTEO
	17-oct 24-nov	14-oct 25-nov	15-oct 26-nov	16-oct 27-nov	28-nov
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Paella de verduras (arroz, zanahoria, guisantes, alcachofa) Cazón al horno encebollado Zanahorias al vapor <i>Agua, pan y fruta</i>	Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (cebolla, ajo y especias) Patatas panaderas al vapor <i>Agua, pan y fruta</i>	Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural y maíz) Lentejas con chorizo (legumbre, patata, pimiento, cebolla y chorizo) <i>Agua, pan y yogur</i>	Macarrones con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla de calabacín (huevo pasteurizado, calabacín y patata) Ensalada de lechuga, col y zanahoria <i>Agua, pan y fruta</i>	Alubias con calabaza (legumbre, patata, pimiento, cebolla y calabaza) Merluza en salsa riojana (pescado, pimiento y cebolla) Alcachofas salteadas <i>Agua, pan integral y fruta</i>
Valoración Nutricional	E 687 P 22,93 L 24,70 HC 98,39	E 665 P 26,99 L 24,32 HC 87,89	E 657 P 24,30 L 23,15 HC 91,37	E 680 P 23,01 L 25,17 HC 99,23	E 599 P 25,68 L 20,60 HC 81,56
Propuesta Cenias	ENSALADA + CARNE + LACTEO	ARROZ + PESCADO + LACTEO	PASTA + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + CARNE + LACTEO	ENSALADA + HUEVO + LACTEO

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

PUEDEN HABER ALGUN CAMBIO EN SEMANAS CON DIAS FESTIVOS