

MENÚ ALMUERZOS CEIP - FEBRERO DE 2.010

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Macarrones con tomate Pez espada en salsa con ensalada de tomate y zanahorias Fruta Pan integral		Lentejas con arroz y hortalizas Huevos cocidos con pisto yogurt Pan		Crema de zanahorias Ternera en salsa con patatas salteadas Fruta pan integral		Sopa de verduras con arroz Lenguado en salsa con guisantes salteados fruta Pan		Puchero de garbanzos y fideos Tortilla de patatas con ensalada de pepinos y zanahorias Fruta Pan integral	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Crema de zanahorias Lomo asado con patatas fritas Fruta Pan		Espaguetis salteados con verduras Cazón en amarillo con judias verdes salteadas yogurt pan integral		Potaje de garbanzo con chorizo Tortilla francesa con ensalada de maiz y remolacha Fruta Pan		Crema de calabacín Arroz caldoso con pollo y guisantes Pan integral Fruta		Pisto de verduras Redondo de pavo asado con patatas salteadas pan Fruta	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Lentejas con hortalizas Tortilla de jamón y ensalada con zanahorias y maiz Fruta Pan integral		Paella mixta Lenguado en salsa con guisantes salteados yogurt Pan		Crema de hortalizas Ternera a la jardinera con arroz a la cubana Fruta pan integral		Espirales con tomate Rosada en salsa y ensalada con zanahorias y maiz Fruta Pan		Cocido andaluz Croquetas de pescado con tomate aliñado Fruta Pan integral	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Puchero de garbanzos y fideos Tortilla de patatas con ensalada de maiz y remolacha Fruta Pan integral		Sopa de verduras muslo de pollo asado con arroz salteado yogurt pan		Crema de hortalizas Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta pan integral		Huevos cocidos con pisto Alubias estofadas Fruta Pan		Arroz en amarillo Atún con tomate y patatas panaderas Fruta Pan	
VALORES REFERENCIA	Energía		750 calorías			Grasa 30%			
	Prot. 15%					HC 55%			