

**MENÚ ALMUERZOS CEIP - SEPTIEMBRE DE 2.010**

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
								Ensalada de pasta	682 kcal
								Cazón en salsa roteña y col rehogada	24,3 g Gr
								Fruta	23,8 g Prt
								Pan y agua	93,8 g HC
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Crema de zanahorias	682 kcal	Salmorejo	683 kcal	Puchero con garbanzos y fideos	659 kcal	Arroz con verduras	638 kcal	Ensalada con huevo duro	644 kcal
Hamburguesa en salsa con tallarines salteados	23,4 g Gr	Tilapia en salsa verde y patatas panaderas	23 g Gr	Tortilla de patatas y ensalada con zanahoria y pepino	20,2 g Gr	Panga en salsa casera y menestra	22,6 g Gr	Alubias con hortalizas	22 g Gr
Fruta	24,3 g Prt	Fruta	23,6 g Prt	Fruta	24,8 g Prt	Fruta	23,3 g Prt	Fruta	22 g Prt
Pan y agua	93,9 g HC	Pan y agua	96,3 g HC	Pan y agua	94,8 g HC	Pan y agua	96,4 g HC	Pan y agua	89,5 g HC
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Ensalada de patatas	702 kcal	Crema de garbanzos	673 kcal	Macarrones napolitana	673 kcal	Ensalada con queso fresco	672 kcal	Gazpacho	680 kcal
Merluza en salsa alicantina y pisto	25,1 g Gr	Tortilla patatas y ensalada con aceitunas	23,8 g Gr	Pechuga en salsa de cebollino con calabacín salteado	22,3 g Gr	Berza gaditana	24,1 g Gr	Cazón en salsa aurora con arroz salteado	24,3 g Gr
Fruta	22,7 g Prt	Fruta	24,3 g Prt	Fruta	23,5 g Prt	Fruta	23,1 g Prt	Fruta	21,4 g Prt
Pan y agua	97,2 g HC	Pan y agua	91,1 g HC	Pan y agua	94,4 g HC	Pan y agua	90,5 g HC	Pan y agua	93,7 g HC
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	1
Puchero con garbanzos y fideos	659 kcal	Salmorejo	701 kcal	Lentejas con hortalizas	701 kcal	Ensalada de pasta	672 kcal	Crema de verduras	695 kcal
Tortilla de patatas y ensalada con zanahoria y pepino	20,2 g Gr	Panga rebozada y patatas al vapor	25 g Gr	Huevos bechamel y zanahorias salteadas	24,2 g Gr	Tilapia roteña con col rehogada	23,3 g Gr	Lomo en su jugo y arroz con tomate	23,3 g Gr
Fruta	24,8 g Prt	Fruta	23,4 g Prt	Fruta	24,7 g Prt	Fruta	23,6 g Prt	Fruta	23,8 g Prt
Pan y agua	94,8 g HC	Pan y agua	96,4 g HC	Pan y agua	95,5 g HC	Pan y agua	93,8 g HC	Pan y agua	97,6 g HC

**Energía:** 650 ±60 kcal (590-710 kcal)

**Grasas:** 30-35% (19,66-27,61 g)

**Proteínas** 10-15% (14,75-26,62 g)

**Hidratos carbono** 55-60% (81,12-106,5 g)