

MENÚ COMEDOR OCTUBRE 2020 – CEIP MARE NOSTRUM (TORROX)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Semana 1-2				Pinchitos de pollo – Patata al horno – Ensalada – Fruta	FESTIVO
				Calorías: 627 Carbohidratos: 84 Proteínas: 28,7 Grasas: 19,2	
2º Semana 5-9	Espaguetis con tomate – Ensalada con huevo duro – Yogurt	Marmitako de atún – Jamón y queso – Ensalada de lechuga y remolacha – Manzana	Crema de zanahoria – Croquetas de pollo – Ensalada de atún y remolacha – Yogur	Cazuela de patatas – Tortilla francesa – Ensalada con manzana y zanahoria – Yogur	Arroz a la cubana – Huevo al horno – Menestra – Yogur
	Calorías: 661 Carbohidratos: 81 Proteínas: 25,8 Grasas: 25	Calorías: 631 Carbohidratos: 80 Proteínas: 26,7 Grasas: 22,5	Calorías: 721 Carbohidratos: 95 Proteínas: 24,2 Grasas: 27,3	Calorías: 674 Carbohidratos: 95 Proteínas: 25,4 Grasas: 21,1	Calorías: 691 Carbohidratos: 94 Proteínas: 26,4 Grasas: 23,5
3º Semana 12-16	FESTIVO	Paella marinera – Ensalada mixta – Plátano	Crema de calabacín – Pez espada con guisantes – Naranja	Cazuela de fideos – Jamón y queso – Ensalada de lechuga, tomate y cebolla – Manzana	Macarrones con tomate – Calamares fritos – Ensalada con remolacha y aceitunas – Pera
		Calorías: 662 Carbohidratos: 93 Proteínas: 20,6 Grasas: 23,1	Calorías: 620 Carbohidratos: 90 Proteínas: 26,6 Grasas: 25,5	Calorías: 631 Carbohidratos: 79 Proteínas: 26,9 Grasas: 23,1	Calorías: 727 Carbohidratos: 97 Proteínas: 28,5 Grasas: 25,2
4º Semana 19-23	Sopa de estrellitas – Pollo al ajillo con arroz – Manzana	Lactios con tomate – Tortilla de calabacín – Ensalada con manzana – Naranja	Potaje de judías con acelgas – Jamón y queso – Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria – Pera	Marmitako de salmón – Huevos reellenos con ensalada de maíz – Naranja	Crema de verduras – Pollo al curry con patatas al horno – Pera
	Calorías: 604 Carbohidratos: 81 Proteínas: 26,7 Grasas: 18,5	Calorías: 707 Carbohidratos: 95 Proteínas: 23 Grasas: 23,9	Calorías: 655 Carbohidratos: 89 Proteínas: 27,9 Grasas: 20,6	Calorías: 694 Carbohidratos: 84 Proteínas: 27,9 Grasas: 27,4	Calorías: 654 Carbohidratos: 85 Proteínas: 26,9 Grasas: 22,7
5º Semana 26-30	Macarrones con tomate – Calamares fritos – Ensalada con remolacha y aceitunas – Pera	Estofado de ternera – Patatas fritas – Menestra de verduras – Manzana	Sopa de picadillo – Filete de lomo al horno – Ensaladilla rusa – Manzana	Magro con tomate – Arroz pilaf - Yogur	Lentejas estofadas – Ensalada – Jamón y queso
	Calorías: 727 Carbohidratos: 97 Proteínas: 28,5 Grasas: 25,2	Calorías: 657 Carbohidratos: 81 Proteínas: 26,1 Grasas: 25,6	Calorías: 675 Carbohidratos: 80 Proteínas: 29 Grasas: 26,2	Calorías: 664 Carbohidratos: 79 Proteínas: 27,3 Grasas: 26,8	Calorías: 667 Carbohidratos: 87 Proteínas: 27 Grasas: 23,9

Habrà una alternativa para los alumnos que no comen cerdo. Para el alumnado celíaco, los alimentos serán elaborados con productos tolerados y útiles exclusivos. El pan se alterna blanco e integral.

Aranzazu Arias Toro – Dietista – Nutricionista . Número colegiado AND-702

VERIFICACIÓN	3tbNIRNzleIDTVHLSY7TrjJLYdAU3n8j	https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/	PÁGINA 1/1
DÍAZ MARTOS, VIRGINIA Coord. 5B, 8A N°.Ref: 0084480			01/10/2020 11:07:02
TORO MUÑOZ, MANUEL ADRIÁN Coord. 7F, 6C N°.Ref: 0103601			01/10/2020 12:43:03