COPRISER

MENÚ ESCOLAR OTOÑO-INVIERNO 2014/15

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ARROZ BLANCO CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES BOLOGNESA FOGONERO A LA VIZCAÍNA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON YORK Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO HAMBURGUESAS CON KETCHUP LACTEO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
	Energía: 538.3Kcal Proteínas: 33.87g Lípidos 16.01g Hidratos de carbono 64.69g	Energía: 658Kcal Proteínas: 25.3g Lípidos 38.9g Hidratos de carbono 47.8g	Energía: 663Kcal Proteínas: 62.5g Lípidos 13.5g Hidratos de carbono 68.2g	Energía: 668Kcal Proteínas: 29.7g Lípidos 34.5g Hidratos de carbono 56.5g	Energía: 628Kcal Proteínas: 31.6g Lípidos 26.8g Hidratos de carbono 63.6g
SEMANA 2	GUISADO DE COSTILLAS TILAPIA EN SALSA DE PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ FIAMBRE DE PAVO CON QUESITOS Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO CON AJO Y PEREJIL FRUTA DE TEMPORADA	ESPAGUETI CON TOMATE MERLUZA A LA VASCA FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA DE PATATAS ALBONDIGAS JARDINERA LACTEO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
	Energía: 619Kcal Proteínas: 25.7g Lípidos 31.9g Hidratos de carbono 52.9g	Energía: 685Kcal Proteínas: 38.3g Lípidos 22.1g Hidratos de carbono 126g	Energía: 658Kcal Proteínas: 37.5g Lípidos 51.1g Hidratos de carbono 24.7g	Energía: 631Kcal Proteínas: 26g Lípidos 22.2g Hidratos de carbono 119g	Energía: 658Kcal Proteínas: 20.6g Lípidos 35.8g Hidratos de carbono 62.8g
SEMANA 3	MACARRONES CON ATUN POLLO A LA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPORADA	PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA REBOZADA DE CALAMAR CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE MARAVILLA SALCHICHAS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS FOGONERO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LACTEO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
	Energía: 674Kcal Proteínas: 29g Lípidos 38.6g Hidratos de carbono 49.9g	Energía: 630Kcal Proteínas: 25.7g Lípidos 29.9g Hidratos de carbono 25.7g	Energía: 647Kcal Proteínas: 22.6g Lípidos 35.3g Hidratos de carbono 56.6g	Energía: 624Kcal Proteínas: 27g Lípidos 18.9g Hidratos de carbono 83.7g	Energía: 694Kcal Proteínas: 35.6g Lípidos 31.8g Hidratos de carbono 63g
SEMANA 4	GUISADO DE TERNERA TILAPIA EN SALSA ROMESCU FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS ENTREMESES CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN CABEZADA DE LOMO CON NATA Y PASAS FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS LACTEO
	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO	VALOR NUTRITIVO
	Energía: 670Kcal Proteínas: 44.7g Lípidos 34.3g Hidratos de carbono 42.8g	Energía: 694Kcal Proteínas: 25.7g Lípidos 38.5g Hidratos de carbono 54.8g	Energía: 640Kcal Proteínas: 20.9g Lípidos 18.9g Hidratos de carbono 78.8g	Energía: 667Kcal Proteínas: 25.2g Lípidos 32.5g Hidratos de carbono 62.6g	Energía: 634Kcal Proteínas: 23g Lípidos 21.9g Hidratos de carbono 83.4g

El menú incluye una ración de pan por personan y día (30-50g)

10-11-2014