

CALENDARIO DE MENÚS ESTUDIO DE COMPOSICIÓN DE NUTRIENTES PARA EL MES DE ABRIL - C.P. SOTO 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Judías Blancas Guisadas Filete de Merluza Romana con Ensalada Fruta y Leche Pan Calorías: 903 Proteínas: 41 Grasas: 49 H. De Carbono: 76	2 Macarrones con Tomate Albondigas en Salsa con Patatas Fruta y Leche Pan Calorías: 648 Proteínas: 29 Grasas: 32 H. De Carbono: 62	3 Pare de Verduras Jamoncitos de Pollo con Patatas Fruta y Leche Pan Calorías: 579 Proteínas: 31 Grasas: 27 H. De Carbono: 53	4 Sopa de Cocido Cocido Completo Macedonia Pan Calorías: 761 Proteínas: Grasas: 23 H. De Carbono:
7 Lentejas Hortelana (Zanah, Calabacin, Puerro Y Pat.) Filete Adobado con Ensalada Helado Pan Calorías: 750 Proteínas: 42 Grasas: 36 H. De Carbono: 66	8 Arroz con Pollo Lengüado Rebozado con Ensalada Fruta y Leche Pan Calorías: 843 Proteínas: 37 Grasas: 35 H. De Carbono: 98	9 Crema de Calabacin Filete de Pollo al Horno con Patatas Fruta Y Leche Pan Calorías: 661 Proteínas: 35 Grasas: 28 H. De Carbono: 70	10 Judías Pintas Con Chorizo Perca al Horno Con ensalada Lechuga y Zanahoria Melocoton en Almibar Pan Calorías: 756 Proteínas: 58 Grasas: 30 H. De Carbono: 65	11 Judías Verdes Rehogadas Estofado de Ternera con Champiñon Fruta y Leche Pan Calorías: 572 Proteínas: 1 Grasas: 28 H. De Carbono: 6
14 Espaguetis con Tomate Tortilla de Atun con Ensalada Flan Pan Calorías: 621 Proteínas: 24 Grasas: 22 H. De Carbono: 84	15 Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta y Leche Pan Calorías: 728 Proteínas: 38 Grasas: 23 H. De Carbono: 96	16 Patatas con Carne Filete de Gallo con Ensalada Lechuga y Zanahoria Fruta y Leche Pan Calorías: 692 Proteínas: 30 Grasas: 41 H. De Carbono: 53	17 Crema Puerros Filetes Rusos Con Patatas Fruta y Leche Pan Calorías: 828 Proteínas: 23 Grasas: 60 H. De Carbono: 51	18 Judías Blancas Con Verduras Varitas de Merluza y Croquet con Ensalada Fruta y Leche Pan Calorías: 902 Proteínas: Grasas: 38 H. De Carbono:
21 Arroz con Tomates Salchichas Frescas con ensalada Yogurt Sabores Pan Calorías: 698 Proteínas: 30 Grasas: 35 H. De Carbono: 68	22 Lentejas Estofadas Merluza Rebozada con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Postre Fruta Y Leche Pan Calorías: 775 Proteínas: 37 Grasas: 39 H. De Carbono: 71	23 Crema de Calabacin Escalope Milanesa con Ensalada Fruta Y Leche Pan Calorías: 778 Proteínas: 36 Grasas: 43 H. De Carbono: 64	24 Judías Pintas Guisadas Bacalao con Tomate Fruta y Leche Pan Calorías: 836 Proteínas: 47 Grasas: 40 H. De Carbono: 74	25 Lasaña de Carne Tortilla Francesa con Ensalada Fruta y Leche Pan Calorías: 734 Proteínas: 3 Grasas: 43 H. De Carbono: 7
28 Caracolos Con Tomate y Jamón Libritos de Lomo con Ensalada de Lechuga y Maíz Helado Pan Calorías: 838 Proteínas: 47 Grasas: 37 H. De Carbono: 83	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta y Leche Pan Calorías: 728 Proteínas: 38 Grasas: 23 H. De Carbono: 96	30 Paella Mixta Tortilla Española con Ensalada Mixta Fruta Y Leche Pan Calorías: 983 Proteínas: 29 Grasas: 55 H. De Carbono: 96		