

CURSO 2008 – 2009
S.L.

Cuina José Porta,

MENÚ N.º 1*

Lunes		
Ensalada variada Guisado a la marinera Longanizas con tomate frito Fruta	P=23,18g H.C.=81,32g Calcio=169,05mg Hierro=6,7mg	Vit. A= 1717,15ug Vit. B1= 1,07mg Vit. B2= 0,44mg Vit. C= 192,5 mg
Martes		
Ensalada variada Macarrones milanesa Figuritas de pescado con mahonesa Fruta	P=43,99g H.C.=62,33g Calcio=186,50mg Hierro=6,33mg	Vit. A= 821,30ug Vit. B1= 1,01mg Vit. B2= 0,45mg Vit. C= 94,59 mg
Miércoles		
Ensalada variada Lentejas de verduras Tortilla de patata Fruta	P=59g H.C.=159,97g Calcio=550,5mg Hierro=25,09mg	Vit. A= 4214,4ug Vit. B1= 1,51mg Vit. B2= 1,55mg Vit. C= 241,65 mg
Jueves		
Ensalada variada Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Láctea	P=47,2918g H.C.=115,1532g Calcio=322,76mg Hierro=4,88mg	Vit. A= 458,75ug Vit. B1= 1,23mg Vit. B2= 0,66mg Vit. C= 62,44 mg
Viernes		
Ensalada variada Arroz cubana Panga con salsa verde Fruta	P=57,2g H.C.=129,8g Calcio=208,5mg Hierro=9,1mg	Vit. A= 681,6ug Vit. B1= 1,0mg Vit. B2= 0,9mg Vit. C= 191,6 mg

* Todos los menús se servirán acompañados de pan.

MENÚ N.º 2*

Lunes		
Ensalada variada Espaguetis al pesto Hamburguesa de magro con papas Fruta	P=41,3g H.C.=140,1g Calcio=375,4mg Hierro=17,4mg	Vit. A= 2798,8ug Vit. B1= 0,7mg Vit. B2= 1mg Vit. C= 230 mg
Martes		
Ensalada variada Arroz al horno Fiambre variado Fruta	P=36,98g H.C.=108,5g Calcio=353,3mg Hierro=5,3mg	Vit. A= 552,8ug Vit. B1= 0,5mg Vit. B2= 0,4mg Vit. C= 153,1mg
Miércoles		
Ensalada variada Puré de verduras Jamón al horno con patatas fritas Lácteo	P=40,1g H.C.=126,8g Calcio=468,6mg Hierro=9,6mg	Vit. A= 1785,2ug Vit. B1= 2,4mg Vit. B2= 1mg Vit. C= 170,5 mg
Jueves		
Ensalada variada Sopa cubierta Pechuga a la crema con champiñón Fruta	P=47g H.C.=119,5g Calcio=169,8mg Hierro=6,5mg	Vit. A= 643,8g Vit. B1= 0,7mg Vit. B2= 0,9mg Vit. C= 159,9 mg
Viernes		
Ensalada variada Fideuá de pescado Panga a la plancha con mahonesa Fruta	P=64,4g H.C.=107,6g Calcio=253,6mg Hierro=7,8mg	Vit. A= 494,8ug Vit. B1= 0,7mg Vit. B2= 0,6mg Vit. C= 153,1 mg

* Todos los menús se servirán acompañados de pan.

MENÚ N.º 3*

Lunes		
Ensalada variada Macarrones boloñesa Salchichas Frankfurt con ketchup y papas Fruta	P=41,3g H.C.=140,9g Calcio=157,7mg Hierro=7,8mg	Vit. A= 530,2ug Vit. B1= 0,7mg Vit. B2= 0,6mg Vit. C= 159,5 mg
Martes		
Ensalada variada Paella valenciana Empanadillas de atún Fruta	P=53,2g H.C.=156g Calcio=175,3mg Hierro=6,7mg	Vit. A= 592,5ug Vit. B1= 0,6mg Vit. B2= 0,6mg Vit. C= 167,9mg
Miércoles		
Ensalada variada Sopa de estrellas Albóndigas caseras Lácteos	P=36,1g H.C.=119,5g Calcio=328,4mg Hierro=6,1g	Vit. A= 458,8ug Vit. B1= 1,1mg Vit. B2= 0,7mg Vit. C= 59,6mg
Jueves		
Ensalada variada Lentejas caseras Pizza al gusto Fruta	P=50,1g H.C.=140,9g Calcio=631mg Hierro=11,5mg	Vit. A= 457,8ug Vit. B1= 1mg Vit. B2= 0,7mg Vit. C= 303,5mg
Viernes		
Ensalada variada Arroz a la cubana Rabas rebozadas con mahonesa Fruta	P=40g H.C.=135g Calcio=214,1mg Hierro=5,9mg	Vit. A= 622,6ug Vit. B1= 0,6mg Vit. B2= 0,5mg Vit. C= 157,1mg

* Todos los menús se servirán acompañados de pan.

MENÚ N.º 4*

Lunes		
Ensalada variada Sopa de cocido Lomo a la portuguesa Fruta	P=32,9g H.C.=105,1g Calcio=127,4mg Hierro=6,6mg	Vit. A= 443,8ug Vit. B1= 1,4mg Vit. B2= 0,5mg Vit. C= 153,7 mg
Martes		
Ensalada variada Tallarines carbonara San Jacobo con Ketchup y mostaza Fruta	P=44,3g H.C.=113g Calcio=157,8mg Hierro=7,1mg	Vit. A= 669ug Vit. B1= 0,6mg Vit. B2= 0,6mg Vit. C= 153,5mg
Miércoles		
Ensalada variada Potaje de garbanzos Hamburguesa de pollo con patatas fritas Lácteo	P=54,1g H.C.=142,9g Calcio=752,5mg Hierro=23,1mg	Vit. A= 2851,3ug Vit. B1= 1,7mg Vit. B2= 1,3mg Vit. C= 147 mg
Jueves		
Ensalada variada Arroz en "fessols i naps" Jamón York y queso Fruta	P=46,7g H.C.=115,9g Calcio=564mg Hierro=10,3mg	Vit. A= 1368,2ug Vit. B1= 1,1mg Vit. B2= 0,6mg Vit. C= 208,6 mg
Viernes		
Ensalada variada Crema de verduras Emperador en salsa verde Fruta	P=44g H.C.=97,5g Calcio=331mg Hierro=8,5mg	Vit. A= 2436,2ug Vit. B1= 0,7mg Vit. B2= 0,5mg Vit. C= 253 mg

* Todos los menús se servirán acompañados de pan.