

MENÚ PRIMARIA MES de OCTUBRE 2011 COLEGIO SAN JOSÉ DE CALASANZ

MENÚ PRIMÀRIA MES de OCTUBRE 2011 COL·LEGI SAN JOSÉ DE CALASANZ



1ª SEMANA 1ª SETMANA

	LUNES 3 DILLUNS 3	MARTES 4 DIMARTS 4	MIÉRCOLES 5 DIMECRES 5	JUEVES 6 DIOUS 6	VIERNES 7 DIVENDRES 7
	Kcal 824 Prot. 24 gr HC 123 gr Lip 24 gr	Kcal 820 Prot. 30 gr HC 113 gr Lip 24 gr	Kcal 837 Prot. 29 gr HC 117 gr Lip 28 gr	Kcal 869 Prot. 32 gr HC 119 gr Lip 29 gr	Kcal 830 Prot. 35 gr HC 108 gr Lip 28 gr
1º	Espiraletas napolitanas <i>Espirals napolitana</i>	Sopa de cocido <i>Sopa d'olla</i>	Arroz al horno <i>Arros al forn</i>	Patatas a la riojana <i>Creilles a la riojana</i>	Puré de legumbres <i>Puré de llegums</i>
2º	Lomo plancha con patatas <i>Llomello planxa amb creilles</i>	Salchichas frankfur con guarnición <i>salsitxes frankfur amb guarnició</i>	Entremeses variados <i>Entremesos variats</i>	Merluza rebozada con mayonesa <i>Lluç arrebossat amb maionesa</i>	Tortilla de patata con bacon <i>Trita de creilles amb bacó</i>
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Espinacas gratinadas i sepia <i>Sopa de pasta i peix blau</i>	Puré de zanahoria y pechuga de pollo <i>Puré de carlota i pit de pollastre</i>	Ensalada y pizza <i>Amanida i pizza</i>	Menestra de verduras y y tortilla francesa <i>Menestra de verdures i truita francesa</i>	Hervido y lomo plancha <i>Bullit i llomello planxa</i>

2ª SEMANA 2ª SETMANA

	LUNES 10 DILLUNS 10	MARTES 11 DIMARTS 11	MIÉRCOLES 12 DIMECRES 12	JUEVES 13 DIOUS 13	VIERNES 14 DIVENDRES 14
	Kcal 820 Prot. 23 gr HC 108 gr Lip 28 gr	Kcal 832 Prot. 31 gr HC 114 gr Lip 28 gr		Kcal 831 Prot. 31 gr HC 114 gr Lip 28 gr	Kcal 825 Prot. 31 gr HC 108 gr Lip 27 gr
1º	Lentejas caseras <i>Lentilles casolanes</i>	Caragolos de pasta bolonyesa <i>Caragols de pasta bolonyesa</i>	festiu	Puré de verduras <i>Puré de verdures</i>	Arroz amb fesols i naps <i>Arros amb fesols i naps</i>
2º	Filete de pescado con mayonesa <i>Filet de peix amb maionesa</i>	Carn empanada con tomate <i>Carn empanada amb tomaca</i>		Pollo al horno con champiñones <i>Pollastre al forn amb xamplyons</i>	Longanizas con pisto <i>Llonganisses amb samfaina</i>
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>		Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Ensalada y pescado azul <i>Amanida i peix blau</i>	Menestra de verduras y ternera <i>Minestra de verdures i vedella</i>		Sopa de pescado y albóndigas <i>Sopa de peix amb mandoguilles</i>	Hervido y calamares en salsa <i>Bullit i calamars en salsa</i>

3ª SEMANA 3ª SETMANA

	LUNES 17 DILLUNS 17	MARTES 18 DIMARTS 18	MIÉRCOLES 19 DIMECRES 19	JUEVES 20 DIOUS 20	VIERNES 21 DIVENDRES 21
	Kcal 811 Prot. 30 gr HC 111 gr Lip 27 gr	Kcal 804 Prot. 30 gr HC 110 gr Lip 27 gr	Kcal 840 Prot. 31 gr HC 115 gr Lip 28 gr	Kcal 780 Prot. 29 gr HC 108 gr Lip 26 gr	Kcal 789 Prot. 27 gr HC 110 gr Lip 26 gr
1º	Sopa de cocido <i>Sopa d'olla</i>	Potaje de garbanzos <i>Potatge de cigrons</i>	Macarrones carbonara <i>Macarrons carbonara</i>	Fideuà <i>Fideuà</i>	Crema de calabaza <i>Crema de carbassa</i>
2º	hamburguesa con patatas <i>Hamburguesa amb creilles</i>	Tortilla paisana <i>Trita paisana</i>	Abadejo rebozado con mayonesa <i>Abadejo arrebossat amb maionesa</i>	Jamón de york y salchicha <i>Pernil dolç i salsitxa</i>	Pollo en pepitoria <i>Pit tito i formatge fresc</i>
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Pollastre amb pepitoria</i>
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Espinacas gratinadas y pescado azul <i>Espinacs gratinats i peix blau</i>	Hervido y pechuga de pollo plancha <i>Bullit i pit de pollastre planxa</i>	puré de verduras y san jacob <i>Puré de verdures i san jacob</i>	Ensalada y longanizas con pisto <i>Amanida i llonganisses amb samfaina</i>	Sopa de pescado y ternera plancha <i>Sopa de peix i vedella planxa</i>

4ª SEMANA 4ª SETMANA

	LUNES 24 DILLUNS 24	MARTES 25 DIMARTS 25	MIÉRCOLES 26 DIMECRES 26	JUEVES 27 DIOUS 27	VIERNES 28 DIVENDRES 28
	Kcal 851 Prot. 31 gr HC 117 gr Lip 28 gr	Kcal 856 Prot. 26 gr HC 115 gr Lip 32 gr	Kcal 1002 844 Prot. 31 gr HC 116 gr Lip 28 gr	Kcal 823 gr Prot. 29 gr HC 108 gr Lip 26 gr	Kcal 843 Prot. 31 gr HC 116 gr Lip 28 gr
1º	Arroz a la cubana <i>Arros a la cubana</i>	Alubias con verduras <i>Fesols amb verdures</i>	Hervido valenciano <i>Bullit valencia</i>	Espaguetis con atún <i>Espaguetis amb tonyina</i>	Sopa de pescado <i>Sopa de peix</i>
2º	Croquetas de pollo con lechuga <i>Croquetes de pernil amb enciam</i>	Pechuga de pollo empanada y tomate <i>Pit de pollastre empanat i tomaca</i>	Ragut de ternera a la jardinera <i>Ragut de vedella amb verdures</i>	Filete de pescado con mayonesa <i>Filet de peix amb maionesa</i>	Pizza ausolan <i>Pizza ausolan</i>
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Menestra y tortilla <i>Minestra i truita</i>	Hervido de acelgas y mero <i>Hervido de bledes i mero</i>	Sopa de fideos y sachieas <i>Sopa de fideus i salsitxes</i>	Ensalada y hamburguesa <i>Amanida i hamburguesa</i>	Ensalada y sandwich <i>Amanida i sandwich</i>

5ª SEMANA 5ª SETMANA

	LUNES 24 DILLUNS 24
	Kcal 706 Prot. 28 gr HC 112 gr Lip 27 gr
1º	Arroz milanés <i>Arros milanés</i>
2º	Entremeses variados <i>Entremesos variats</i>
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o lacti</i>
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Menestra y tortilla <i>Minestra i truita</i>



TODOS LOS DÍAS EL MENÚ IRÁ ACOMPAÑADO DE ENSALADA
TOTS ELS DIES EL MENÚ ANIRÀ ACOMPANYAT D'AMANIDA