

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

SAN JOSE (LAS MATAS)

OCTUBRE 2020



LUNES 5

Crema de coliflor

Magro de cerdo a la riojana
patatas fritas
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Coliflower cream

Lean pork with tomato

646,0kcalpt29,8g lip23,1g hc:74,6g



LUNES 12

FESTIVO



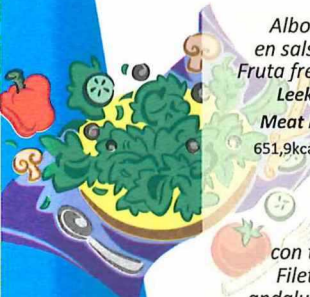
LUNES 19

Crema de puerros y
zanahorias

Albondigas de ternera
en salsa con patatas fritas
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Leek and carrots cream

Meat balls with french fries

651,9kcalpt33,9g lip19,0g hc:82,6g



LUNES 26

Macarrones
con tomate y frankfurt

Filete de merluza a la
andaluza, lechuga y tomate
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Macaroni with tomato and Frankfurt

Flavour hake

809,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:37,2g -

MARTES 6

Lentejas con verduras

Abadejo en adobo de
limón frito, lechuga y zanah.
Yogur,pan y agua
Stew lentils with vegetables

Pollock in a fried lemon marinade

613,7kcalpt40,1g lip16,3g hc:71,3g

MARTES 13

Espaguetis con
salsa de tomate

Libritos de jamón y queso
lechuga y zanahoria
Fruta fresca ,leche pan y agua
Pasta with tomato sauce

Cordon blue

651,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,2g -

MARTES 20

Espaguetis salteados
con york

Tortilla de patatas y
espinacas, lechuga y zanah.
Yogur,pan y agua
Pasta sauteed with ham

Omelette with potatoes & spinach

620,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g -

MARTES 27

Crema de
calabacín

Pollo al ajillo
lechuga y aceitunas
Yogur,pan y agua
Zucchini soup

Garlic chicken with lettuce /olives

593,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,0g -

MIERCOLES 7

Arroz a la milanese
con magro

Tortilla de patatas
lechuga y maiz
Fruta fresca ,leche pan y agua
Rice with lean pork

Spanish omelette

683,6kcalpt25,8g lip22,5g hc:91,1g

MIERCOLES 14

Crema de verduras y
hortalizas

Ragout de ternera
con patatas dado
Fruta fresca ,leche pan y agua
Vegetables cream

Veal ragout with potatoes

657,9kcalpt33,6g lip14,8g hc:92,4g

MIERCOLES 21

Guisado de patatas
con magro

Rape a la vizcaina
lechuga y remolacha
Fruta fresca ,leche pan y agua
Stewed potatoes with loin

Vizcaina çmonkfish with lettuce/ beet

504,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,8g -

MIERCOLES 28

Alubias pintas con
verduras

Huevos bella Aurora
lechuga y maiz
Fruta fresca ,leche pan y agua
Edible beans with vegetables

Boiled eggs with bechamel

623,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,2g -

JUEVES 1

Arroz a la cazuela

Palometa al horno
con pisto de verduras
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Pot rice

Baked edible fish

560,7kcalpt28,8g lip23,9g hc:54,8g

JUEVES 8

Espirales a la carbonara

Bacalao rebozado al ajillo
lechuga y tomate
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Pasta with bacon and cream

Breaded cod

607,7kcalpt31,0g lip21,0g hc:65,9g

JUEVES 15

Arroz a banda

Palometa con tomate
lechuga y maiz
Fruta fresca ,leche,pan y agua
A banda rice

Edible fish with tomato

635,0kcalpt25,6g lip21,0g hc:83,6g

JUEVES 22

REDUCIMOS PROTEINA CARNICA

Brócoli salteado
con zanahoria
Paella mixta
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Sauteed broccoli with carrot

Paella mixed

549,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,3g -

JUEVES 29

Arroz caldoso
con pollo

Gallo a la siciliana
lechuga y tomate
Fruta fresca ,leche,pan y agua
Rice with chicken

Sicilian gallo

673,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,6g -

VIERNES 2

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo
al curry, lechuga y remolacha
Fruta fresca ,pan y agua
Zucchini cream

Chicken with curry sauce

756,4kcalpt33,2g lip27,1g hc:92,9g

VIERNES 9

Crema de calabaza,
zanahoria y puerro

Filete de pollo a la plancha
guisantes saltados con cebolla
Fruta fresca ,pan y agua
Pumpkin, leek and carrot cream's

Chicken fillet

607,7kcalpt31,0g lip21,0g hc:65,9g

VIERNES 16

Alubias pintas
con chorizo

Tortilla de jamón york
lechuga y tomate
Fruta fresca ,pan y agua
Red beans with "chorizo"

Omelette with ham

722,9kcalpt36,8g lip29,4g hc:72,2g

VIERNES 23

Lentejas estofadas
con hortalizas

Blanqueta de pavo
lechuga y tomate
Fruta fresca ,pan y agua
Lentils with vegetables

Stew turkey with cream

726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g -

VIERNES 30

Sopa de cocido
con fideos

Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta fresca ,pan y agua
Cocido" soup with ecologic noodle

Cheakpeas with sausage, carrot

657,9kcalpt33,6g lip14,8g hc:92,4g

