

Menú Mayo 2016 Colegio Poeta Pla y Beltrán

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
Comida	FESTIVO	Llenties amb verdures (Lentejas a la jardinera)	Pure de pastanaga, mongetes i patata (Purè de judias, zanahoria y patata)	Sopa d'Olla (Sopa de cocido)	Arrós a la cubana (Arroz a la cubana)
		Hamburguesa mixa (Hamburguesa mixta)	Peix en salsa de tomàquet (marrajo en salsa de tomate frito)	Pollastre en salsa amb patates (pollo en salsa con patatas)	(Arrós, ou i tomaca) (Arroz, huevo, tomate)
		Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)		Amanida Especial (Ensalada Especial)
		Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Lacti i pa (Lácteo y Pan)
Valoració Nutricional		E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
		884 47,8 35,6 95,2	712,0 35,5 31,48 74	754 43,5 35,48 67	813 30,3 25 121,3
Propuesta Cenas		Arroz+ Huevo+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Jamón+ Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Comida	Amanida de pasta (Ensalada de pasta tricolor)	Sopa de Peix (Sopa de Pescado y fideos finos)	Crema de verdures (Crema de verduras)	Patates cuites amb vedella (Patatas guisadas con ternera)	Paella de peix i vegetals
	Nuggets (Nuggets de pollo)	Cinta de llong amb formatge (Cinta de lomo adobado con queso fundido)	Lluç en salsa amb patates (Merluza en salsa con patatas)	Croquetes de pernil (Croquetas de Jamón)	Paella de pescado y verduras
	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida Especial (Ensalada Especial)
	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Lacti i pa (Lácteo y Pan)
Valoració Nutricional	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
	842 25,5 39,48 100	792 48,5 32,48 67	784 37,15 34,24 81,9	854 26,5 35,48 100	742,5 29,9 26,64 200,6
Propuesta Cenas	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ carne+ Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Comida	Pasta al brunyen (Coditos al gratén)	Bullit Valencià (Hervido valenciano)	Potatge de cigrons amb verdures (Potaje de garbanzos con verduras)	Sopa de Peix (Sopa de Pescado)	Arrós a la cubana (Arroz a la cubana)
	Mero Mariner (Mero a la marinera)	Mandonguilles (Albóndigas en salsa)	Lluç en salsa verd (Merluza en salsa verde)	Pollastre amb llimona (muslitos de pollo al limón)	(Arrós, ou i tomaca) (Arroz, huevo, tomate)
	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida Especial (Ensalada Especial)
	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Lacti i pa (Lácteo y Pan)
Valoració Nutricional	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
	868 45,5 23,48 84	812 24,5 35,48 90	815 51,8 25,6 99,2	810 45,5 25,48 89	818 30 24,88 123,1
Propuesta Cenas	Verdura+ huevo+ Lácteo	Patata+ ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Jamón+ Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Comida	Macarrons amb tonyina i tomàquet (Macarrones con atún y tomate)	Llenties estofades (Lentejas estofadas)	Crema de Carabassin (Crema de calabacin)	Fesols blancs amb carn i carlota (alubias blancas con carne y zanahorias)	Paella mixta (pollastre i conill)
	Escalopa de lluç (escalope de merluza)	Truita de pernil i formatge (Tortilla de york y queso)	Vedella en salsa de pastanagues (Ternera en Salsa de zanahorias)	Croquetes d'abadejo (Croquetas de bacalao)	Paella mixta (pollo y conejo)
	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida (Ensalada)	Amanida Especial (Ensalada Especial)
	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Lacti i pa (Lácteo y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)
Valoració Nutricional	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC	E P L HC
	842 33,5 29,48 112	865 40,8 42,6 87,2	809 40 34,88 80,1	794,5 26,4 30,24 106,5	698 27,5 18,48 113
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Pasta+ carne+ Fruta	Verdura+ pescado+ Lácteo
	DÍA 30	DÍA 31			
Comida	Canelons de carn al forn amb beixamel i tomaca (canelones de carne al horno con bechamel y tomate)	Arrós a la cubana (Arroz a la cubana)			
	Salsitxes de pollastre amb patates (Salchichas de pollo al horno con patatas)	(Arrós, ou i tomaca) (Arroz, huevo, tomate)			
	Amanida (Ensalada)	Amanida Especial (Ensalada Especial)			
	Fruita i pa (Fruta y Pan)	Fruita i pa (Fruta y Pan)			
Valoració Nutricional	E P L HC	E P L HC			
	937 13,5 30,48 75	759 26,5 22,48 119			
Propuesta Cenas	Verdura+ huevo+ Lácteo	Patata+ ave+ Fruta			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, cebolla, Zanahoria...)

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE