

Valoración nutricional de los menús feb.marz.abril.may.junio curso 09/10. Asturias

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 01/02/2010	1º Plato	Macarrones c/ tomate	355	8,6	11,3	52,6
	2º Plato	San Jacobo c/ ensalada	225	9,9	14,7	27,5
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		788	25,9	28,8	120,6
MARTES 02/02/2010	1º Plato	Cocido de judias verdes c/ chorizo	296	13,9	18,8	13,6
	2º Plato	Pollo asado c/ guarnicion	305	14,5	9,8	2,3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		762	31,88	29	54,1
MIERCOLES 03/02/2010	1º Plato	Pure de verduras	220	6,6	4	25,8
	2º Plato	Chuleta de sajonia	380	12,3	24,4	3
	Postre	Lacteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		808	26,3	31,2	69,3
JUEVES 04/02/2010	1º Plato	Arroz blanco c/ tomate	301	5,7	3,8	65
	2º Plato	Varitas de merluza c/ ensalada	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		679	22,58	10,8	124,5
VIERNES 05/02/2010	1º Plato	Fabada	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Cachopo c/ queso y verduras	275	9,9	14,7	27,5
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1050	48,8	49,2	109,8

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 08/02/2010	1° Plato	Tiburones c/ carne	325	16,6	9,8	57,6
	2° Plato	Tortilla española	268	8	8,1	27,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		801	32	20,7	125,2
MARTES 09/02/2010	1° Plato	Marmitaco de pescado	284	13,6	6,3	29,8
	2° Plato	Jamon asado c/ verduras	237	20,1	13,9	8,4
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		682	37,18	20,6	76,4
MIÉRCOLES 10/02/2010		Cocido de lentejas riojana	380	23,2	10,9	50,4
		Pescado c/ ensalada	310	24,6	14,2	22,5
		Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
		1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		898	55,2	27,9	113,4
JUEVES 11/02/2010		Sopa de cocido	137	5,9	4,8	18,7
	2° Plato	Albondigas a la jardinera	221	23,3	9,6	11,1
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		519	32,68	14,8	68
VIERNES 12/02/2010	1° Plato	Garbanzos c/ repollo	492	27,5	16	51,3
	2° Plato	Pechuga de pollo a la palncha	213	32,7	9,2	10,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		913	67,6	28	101,9

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
		FESTIVO				
		FESTIVO				
MIÉRCOLES 17/02/2010		Lentejas estofadas	380	23,2	10,9	50,2
		Tortilla española c/ mayonesa	268	8	8,1	9,4
		Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
		1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		856	38,6	21,8	100,1
JUEVES 18/02/2010		Spaguetis c/ bonito	355	14,2	9,3	57,1
		Pechuga plancha c/ patata cocida	213	32,7	9,2	10,1
		Fruta	58	0,38	0	15
		1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		729	50,38	18,9	105,4
VIERNES 19/02/2010	1º Plato	Potaje de garbanzos c/ zanahoria	484	26,7	21	50,4
	2º Plato	Merluza c/ ensalada	327	32,8	17,7	6,2
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1019	66,9	41,5	97,1

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 22/02/2010	1º Plato	Patatas guisadas c/verdura	222	4,9	3,6	13,6
	2º Plato	Rotti de pavo en salsa	142	3,9	4,5	23,1
	Postre	lacteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		572	16,2	10,9	77,2
MARTES 23/02/2010	1º Plato	Lentejas estofadas	380	23,2	10,9	50,4
	2º Plato	Carne gobernada c/ patatas	253	24,2	11,2	15,1
	Postre	fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		794	50,88	22,5	103,7
MIÉRCOLES 24/02/2010	1º Plato	Sopa de lluvia	281	10,8	5,9	22,6
	2º Plato	Pollo asado c/ verduras	214	26,1	8	10
	Postre	lacteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
			703	44,3	16,7	73,1
JUEVES 25/02/2010	1º Plato	Alubias estofadas	346	18,9	11,1	45,9
	2º Plato	Huevos cocidos c/tomate salchichas y patatas chip	501	28	39,1	20
	Postre	fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1008	50,38	50,6	104,1
VIERNES 26/02/2010	1º Plato	Macarrones c/ tomate	355	8,6	11,3	52,6
	2º Plato	Filete perca c/ ensalada	149	16,9	6,5	6,2
	Postre	lacteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		712	32,9	20,6	99,3

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 01/03/2010	1º Plato	Cocido de judias verdes	227	13,2	14,5	25,3
	2º Plato	Milanesa de pavo c/ ensalada	314	26,1	12,3	10
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		749	46,7	29,6	75,8
MARTES 02/03/2010	1º Plato	Potaje de garbanzos c/ espinacas	492	27,5	16	51,3
	2º Plato	Tortilla española c/ tomate	268	8	8,1	27,1
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		921	38,98	24,5	116,6
MIÉRCOLES 03/03/2010	1º Plato	Paella mixta	408	16,8	9,8	67,6
	2º Plato	Costilla asada c/ ensalada	346	18,2	26,1	10,4
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		962	42,4	38,7	118,5
JUEVES 04/03/2010	1º Plato	Sopa de gallina	216	20,8	6,6	19,5
	2º Plato	Albondigas de vacuno a la jardinera	271	10,2	9,3	12,7
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		648	34,48	16,3	70,4
VIERNES 05/03/2010	1º Plato	Alubias pintas c/ patatas	346	18,9	11,1	45,9
	2º Plato	Delicias de pescado c/ mayonesa	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		771	39,7	20,5	107,7

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 08/03/2010	1º Plato	Macarrones c/ carne	325	16,6	9,8	57,4
	2º Plato	San Jacobo c/ patatas	225	9,9	14,7	27,5
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
				758	33,9	27,3
MARTES 09/03/2010	1º Plato	Alubias estofadas	346	18,9	11,1	45,9
	2º Plato	Huevos cocidos c/ tomate salchichas y patatas chip	501	28	39,1	20
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
				1008	50,38	50,6
MIÉRCOLES 10/03/2010	1º Plato	Paella de verduras	311	6,9	3,8	66,2
	2º Plato	Ternera asada c/ guarnicion	224	23,3	8,9	13,9
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
		TOTAL		743	37,6	15,5
JUEVES 11/03/2010	1º Plato	Patatas a la riojana	304	14,2	18,9	20,8
	2º Plato	Lomo asado en salsa c/ guarnicion	221	22,8	8,5	14,5
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
		TOTAL		686	40,48	27,8
VIERNES 12/03/2010	1º Plato	Cocido de lentejas	380	23,2	10,9	50,4
	2º Plato	Filete de perca c/ limon	149	16,9	6,5	6,2
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
		TOTAL		737	47,5	20,2

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 15/03/2010	1º Plato	Pure de verduras	220	6,6	4	25,8
	2º Plato	Pollo asado c/ verduras	305	14,5	9,8	2,3
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
				733	28,5	16,6
MARTES 16/03/2010	1º Plato	Macarrones c/ tomate	296	21,5	26,1	56,3
	2º Plato	Chuleta de sajonia c/ ensalada	380	12,3	24,4	3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
				837	37,28	50,9
MIERCOLES 17/03/2010	1º Plato	Garbanzos c/ patatas	484	26,7	21	50,2
	2º Plato	Filete de merluza al vapor c/ mayonesa	327	32,8	17,7	9,4
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
		TOTAL		1019	66,9	41,5
JUEVES 18/03/2010	1º Plato	Pote asturiano	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Albondigas de vacuno a la jardinera	271	10,2	9,3	12,7
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
		TOTAL		999	45,18	41,4
VIERNES 19/03/2010	1º Plato	Arroz a la cubana	229	8	10,5	27,3
	2º Plato	Tortilla española c/ tomate	268	8	8,1	27,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
		TOTAL		705	23,4	21,4

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 22/03/2010	1º Plato	Paella de verduras	311	6,9	3,8	66,2
	2º Plato	Pescado c/ mayonesa	310	24,6	14,2	22,5
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		829	38,9	20,8	129,2
MARTES 23/03/2010	1º Plato	Marmitaco de pescado	284	13,6	6,3	29,8
	2º Plato	Jamon asado c/ guarnicion	237	20,1	13,9	8,4
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		682	37,18	20,6	76,4
MIERCOLES 24/03/2010	1º Plato	Lentejas riojana	455	27,1	17,5	50,4
	2º Plato	Cachopo empanado c/ ensalada	275	9,9	14,7	27,5
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		938	44,4	35	118,4
JUEVES 25/03/2010	1º Plato	Alubias pintas c/ arroz	260	9,5	3,9	50
	2º Plato	Ternera guisada c/ verduras	324	23,3	8,9	49,7
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		745	26,78	9,3	137,9
	1º Plato	FESTIVO				
	2º Plato					
	Postre					
	Pan					
	TOTAL					

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
	1º Plato	FESTIVO				
	2º Plato					
	Postre					
	Pan					
	TOTAL					
MARTES 06/04/2010	1º Plato	Macarrones c/ tomate	296	21,5	26,1	56,3
	2º Plato	Chuleta de sajonia c/ ensalada	380	12,3	24,4	3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		837	37,28	50,9	97,5
MIERCOLES 07/04/2010	1º Plato	Alubias estofadas c/ patatas	346	18,9	11,1	45,9
	2º Plato	Lomo a la riojana c/ champiñones	321	22,8	8,5	14,5
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		875	49,1	22,4	100,9
JUEVES 08/04/2010	1º Plato	Potaje de garbanzos c/ repollo	492	27,5	16	51,3
	2º Plato	Pescado c/ mayonesa	310	24,6	14,2	22,5
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		963	55,58	30,6	112
VIERNES 09/04/2010	1º Plato	Cocido de judias verdes	296	13,9	18,8	13,6
	2º Plato	Carne gobernada c/ patatas	253	24,2	11,2	15,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		757	45,5	32,8	69,2

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 12/04/2010	1º Plato	Spaguetis c/ bonito	355	14,2	9,3	57,1
	2º Plato	Pechuga plancha c/ patatas	213	32,7	9,2	10,1
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		776	54,3	21,3	107,7
MARTES 13/04/2010	1º Plato	Patatas guisadas c/ verdura	142	3,9	4,5	23,1
	2º Plato	San Jacobo c/ ensalada	225	9,9	14,7	27,5
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		528	17,28	19,6	88,8
MIÉRCOLES 14/04/2010	1º Plato	Arroz c/ carne	371	16,7	6,7	65,1
	2º Plato	Huevos cocidos c/ tomate, salchichas y patatas chip	501	28	39,1	20
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1080	52,1	48,6	125,6
JUEVES 15/04/2010	1º Plato	Lentejas estofadas	380	23,2	10,9	50,4
	2º Plato	Filete de perca c/ ensalada	149	16,9	6,5	6,2
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		690	43,58	17,8	94,8
VIERNES 16/04/2010	1º Plato	Sopa de lluvia	137	5,9	4,8	18,7
	2º Plato	Pollo asado c/ verduras	305	14,5	9,8	2,3
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		650	27,8	17,4	61,5

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 19/04/2010	1º Plato	Pote asturiano	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Tortilla española c/ mayonesa	268	8	8,1	27,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1043	46,9	42,6	109,4
MARTES 20/04/2010	1º Plato	Arroz a la cubana	229	8	10,5	27,3
	2º Plato	Lomo plancha c/ patatas y verduras	248	21,2	5,8	13
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		638	32,68	16,7	78,5
MIÉRCOLES 21/04/2010	1º Plato	Crema de verduras c/ espinacas	148	2,3	10,2	12,5
	2º Plato	Albondigas a la jardinera	221	23,3	9,6	11,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		577	33	22,6	64,1
JUEVES 22/04/2010	1º Plato	Macarrones c/ tomate	355	8,6	11,3	52,6
	2º Plato	Delicias de pescado c/ ensalada	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		733	25,48	18,3	112,1
VIERNES 23/04/2010	1º Plato	Garbanzos c/ patata y zanahoria	484	26,7	21	50,2
	2º Plato	Jamon asado c/ patata asada	237	20,1	13,9	8,4
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		929	54,2	37,7	99,1

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 26/04/2010	1º Plato	Fabada asturiana	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Milanesa de pollo c/ guarnicion	214	26,1	8	10
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		989	65	42,5	92,3
MARTES 27/04/2010	1º Plato	Sopa de cocido	249	4,5	3,5	26,5
	2º Plato	Ternera asada c/ verduras	224	23,3	8,9	13,9
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		634	31,28	12,8	78,6
MIÉRCOLES 28/04/2010	1º Plato	Garbanzos c/ espinacas	484	26,7	21	50,2
	2º Plato	Filete de merluza c/ patatas al vapor	327	32,8	17,7	9,4
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1019	66,9	41,5	100,1
JUEVES 29/04/2010	1º Plato	Arroz c/ verduras	339	9,8	6	65,6
	2º Plato	Costilla asada c/ ensalada	261	14,8	5,5	21,4
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		761	28,08	11,9	125,2
VIERNES 30/04/2010	1º Plato	Lentejas a la riojana	455	27,1	17,5	50,4
	2º Plato	Cachopo c/ queso	275	9,9	14,7	27,5
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		938	44,4	35	118,4

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
	1° Plato	FESTIVO				
	2° Plato					
	Postre					
	Pan					
	TOTAL					
MARTES 04/05/2010	1° Plato	Arroz c/ salchichas	221	22,8	8,5	14,5
	2° Plato	Chuleta de sajonia c/ ensalada	280	12,3	24,4	13
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		662	38,58	33,3	65,7
MIERCOLES 05/05/2010	1° Plato	Cocido de garbanzos c/ repollo	492	27,5	16	51,3
	2° Plato	Lomo de merluza en salsa verde	310	24,6	14,2	22,5
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1010	59,5	33	114,3
JUEVES 06/05/2010	1° Plato	Spaguetis c/ bonito	355	14,2	9,3	57,1
	2° Plato	Pechuga plancha c/ ensalada	213	32,7	9,2	3,7
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		729	50,38	18,9	99
VIERNES 07/05/2010	1° Plato	Cocido de judias verdes	296	13,9	18,8	13,6
	2° Plato	Carne gobernada c/ patatas	253	24,2	11,2	15,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		757	45,5	32,8	69,2

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 10/05/2010	1º Plato	Patatas guisadas c/ verdura	142	3,9	4,5	23,1
	2º Plato	Rotti de pavo asado en salsa	142	3,9	4,5	23,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		492	15,2	11,8	86,7
MARTES 11/05/2010	1º Plato	Lentejas estofadas	380	23,2	10,9	50,4
	2º Plato	Filete de perca c/ mayonesa	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		758	40,08	17,9	109,9
MIÉRCOLES 12/05/2010	1º Plato	Sopa de lluvia	137	5,9	4,8	18,7
	2º Plato	Pollo asado c/ verduras	305	14,5	9,8	2,3
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		650	27,8	17,4	61,5
JUEVES 13/05/2010	1º Plato	Alubias pintas c/ arroz	260	9,5	3,9	50
	2º Plato	Hamburguesa c/ ensalada	356	16,9	25,6	15,4
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		777	29,88	29,9	103,6
VIERNES 14/05/2010	1º Plato	Caracolillos c/ bonito	355	14,2	9,3	57,1
	2º Plato	Cachopo c/ patatas	225	9,9	14,7	27,5
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		788	31,5	26,8	125,1

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 17/05/2010	1º Plato	Pote asturiano	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Tortilla española c/ mayonesa	268	8	8,1	27,1
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1043	46,9	42,6	109,4
MARTES 18/05/2010	1º Plato	Arroz blanco con tomate	301	5,7	3,8	65
	2º Plato	Lomo plancha c/ patata cocida	308	27,8	13,5	20,2
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		770	36,98	17,7	123,4
MIÉRCOLES 19/05/2010	1º Plato	Crema de verduras c/ espinacas	148	2,3	10,2	12,5
	2º Plato	Albóndigas a la jardinera	221	23,3	9,6	11,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		577	33	22,6	64,1
JUEVES 20/05/2010	1º Plato	Macarrones c/ tomate	296	21,5	26,1	56,3
	2º Plato	Jamón asado c/ patata asada	321	22,8	8,5	14,5
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		778	47,78	35	109
VIERNES 21/05/2010	1º Plato	Garbanzos c/ patata y zanahoria	484	26,7	21	50,2
	2º Plato	Delicias de pescado c/ ensalada	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		909	47,5	30,4	112

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 24/05/2010	1º Plato	Fabada	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Pechuga de pollo c/guarnición	213	32,7	9,2	3,7
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		988	71,6	43,7	86
MARTES 25/05/2010	1º Plato	Sopa de cocido	249	4,5	3,5	26,5
	2º Plato	Ternera asada c/verduras	224	23,3	8,9	13,9
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		634	31,28	12,8	78,6
MIÉRCOLES 26/05/2010	1º Plato	Garbanzos c/espinacas	484	26,7	21	50,2
	2º Plato	Filete merluza c/patatas al vapor	327	32,8	17,7	9,4
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1019	66,9	41,5	100,1
JUEVES 27/05/2010	1º Plato	Arroz c/verduras	339	9,8	6	65,6
	2º Plato	Costilla asada c/ensalada	346	18,2	26,1	10,4
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		846	31,48	32,5	114,2
VIERNES 28/05/2010	1º Plato	Lentejas a la riojana	455	27,1	17,5	50,4
	2º Plato	Tortilla de patata c/tomate	268	8	8,1	27,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		931	42,5	28,4	118

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 31/05/2010	1º Plato	Spaguetis c/carne	371	16,7	6,7	65,1
	2º Plato	Varitas de merluza c/guarnición	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		796	37,5	16,1	126,9
MARTES 01/06/2010	1º Plato	Patatas guisadas c/repollo	222	4,9	3,6	13,6
	2º Plato	Lomo plancha c/riojana	321	22,8	8,5	14,5
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		704	31,18	12,5	66,3
MIÉRCOLES 02/06/2010	1º Plato	Cocido de lentejas	380	23,2	10,9	50,4
	2º Plato	Tortilla de patata c/mayonesa	268	8	8,1	27,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		856	38,6	21,8	118
JUEVES 03/06/2010	1º Plato	Macarrones napolitana	374	17,6	9,8	57,4
	2º Plato	Carne gobernada	253	24,2	11,2	15,1
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		788	45,28	21,4	110,7
VIERNES 04/06/2010	1º Plato	Alubias estofadas	346	18,9	11,1	45,9
	2º Plato	Pescado en salsa verde	337	18,6	4,5	5,8
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		891	44,9	18,4	92,2

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 07/06/2010	1° Plato	Sopa de fideos	281	10,8	2,1	22,6
	2° Plato	Albóndigas de vacuno a la jardinera	221	23,3	9,6	11,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		710	41,5	14,5	74,2
MARTES 08/06/2010	1° Plato	Puré de verduras	220	6,6	4	25,8
	2° Plato	Chuleta sajonia c/patatas al vapor	280	12,3	24,4	13
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		661	22,38	28,8	77
MIÉRCOLES 09/06/2010	1° Plato	Marmitaco de pescado	284	13,6	6,3	29,8
	2° Plato	Pollo asado c/verduras	280	15,2	9,9	8,2
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		772	36,2	19	78,5
JUEVES 10/06/2010	1° Plato	Garbanzos c/ptatas y zanahoria	484	26,7	21	50,2
	2° Plato	Filete de perca c/mayonesa	217	13,4	6,6	21,3
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		862	43,58	28	109,7
VIERNES 11/06/2010	1° Plato	Arroz c/verduras	342	9,4	4,4	70,6
	2° Plato	Ternera asada c/guarnición	224	23,3	8,9	13,9
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		774	40,1	16,1	125

		Menú	Kcal Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 14/06/2010	1º Plato	Lentejas estofadas	380	23,2	10,9	50,4
	2º Plato	Tortilla española c/ tomate	268	8	8,1	27,1
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		856	38,6	21,8	118
MARTES 15/06/2010	1º Plato	Spaguetis c/ carne	371	16,7	6,7	65,1
	2º Plato	Filete de merluza ç/ ensalada	149	16,9	6,5	6,2
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		681	37,08	13,6	109,5
MIÉRCOLES 16/06/2010	1º Plato	Pote asturiano	567	31,5	31,7	41,8
	2º Plato	Lomo asado c/ patatas al vapor	321	7,2	4,2	17
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1096	46,1	38,7	99,3
JUEVES 17/06/2010	1º Plato	Arroz c/ carne	221	22,8	8,5	14,5
	2º Plato	San Jacobo c/ ensalada	294	26,1	8	10
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		676	52,38	16,9	62,7
VIERNES 18/06/2010	1º Plato	Pure de verduras	220	6,6	4	25,8
	2º Plato	Pechuga de pollo c/ verduras	213	32,7	9,2	3,7
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		641	46,7	6,8	70

		Menú	Kcal	Proteínas (gr.)	Lípidos (gr.)	H.C (gr.)
LUNES 21/06/2010	1º Plato	Potaje de garbanzos c/ repollo	492	27,5	16	51,3
	2º Plato	Pescado c/ ensalada	324	23,3	8,9	13,9
	Postre	Lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		1024	58,2	27,7	105,7
MARTES 22/06/2010	1º Plato	Arroz blanco c/ tomate	301	5,7	3,8	65
	2º Plato	Rotti de pavo en salsa	142	3,9	4,5	23,1
	Postre	Fruta	58	0,38	0	15
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		604	13,08	8,7	126,3
MIÉRCOLES 23/06/2010	1º Plato	Alubias pintas estofadas	346	18,9	11,1	45,9
	2º Plato	Tortilla española c/ mayonesa	268	8	8,1	27,1
	Postre	lácteo	105	4,3	2,4	17,3
	Pan	1 rebanada de pan	103	3,1	0,4	23,2
	TOTAL		822	34,3	22	113,5