



ausolan
geslagun



2011 2012 / CANTABRIA | 2. TRIMESTRE

ENERO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

3

4

5

6

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

9 Cal. 921 H.C. 100 Lip. 39 P. 42

- Macarrones con tomate y queso
- Salchichas Frankfurt con patatas
- Fruta

10 Cal. 847 H.C. 110 Lip. 24 P. 48

- Alubia roja con refrito
- Escalope milanesa con pimientos rojos
- Yogur

11 Cal. 756 H.C. 88 Lip. 34 P. 22

- Crema de calabacín
- Tortilla de patatas con tomate fresco
- Fruta

12 Cal. 774 H.C. 97 Lip. 26 P. 37

- Garbanzos con arroz
- Filete de pescado a la romana con lechuga
- Yogur

13 Cal. 716 H.C. 70 Lip. 33 P. 35

- Sopa de cocido con estrellas
- Hamburguesas en salsa con verduritas
- Fruta

16 Cal. 810 H.C. 108 Lip. 29 P. 30

- Arroz con verduras
- Filete pescado a la romana con ensalada cuatro estaciones
- Fruta

17 Cal. 721 H.C. 90 Lip. 27 P. 30

- Patatas en salsa verde
- Redondo de pavo con champis
- Yogur

18 Cal. 912 H.C. 106 Lip. 36 P. 40

- Lentejas estofadas
- York con croquetas de jamón y queso
- Fruta

19 Cal. 762 H.C. 88 Lip. 28 P. 39

- Macarrones con tomate
- Lomo adobado con lechuga
- Natillas de vainilla

20 Cal. 860 H.C. 79 Lip. 35 P. 44

- Cocido montañés
- Pescado al horno con salsa de tomate
- Fruta

23 Cal. 869 H.C. 139 Lip. 26 P. 20

- Caracollitos con tomate
- Empanadillas de atún con lechuga
- Fruta

24 Cal. 852 H.C. 81 Lip. 39 P. 45

- Lentejas estofadas
- Tortilla de jamón con tomate fresco
- Yogur

25 Cal. 728 H.C. 74 Lip. 34 P. 32

- Judías verdes con refrito
- Pescado a la romana con mahonesa
- Fruta

26 Cal. 675 H.C. 66 Lip. 32 P. 32

- Sopa de ave
- Guisado de magro con patata
- Yogur

27

FIESTA

30 Cal. 832 H.C. 124 Lip. 25 P. 28

- Arroz con tomate
- Filete merluza a la romana con ensalada cuatro estaciones
- Fruta

31 Cal. 761 H.C. 70 Lip. 38 P. 35

- Crema de verduras
- Hamburguesas con ketchup y patata cuadrada
- Yogur

FEBRERO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 Cal. 849 H.C. 104 Lp. 26 P. 49

- Alubia pinta estofada
- Filete de cerdo con pimientos rojos
- Fruta

2 Cal. 760 H.C. 110 Lp. 23 P. 27

- Sopa de fideos
- Huevos con bechamel con lechuga
- Natillas de vainilla

3 Cal. 900 H.C. 110 Lp. 31 P. 46

- Tallarines gratinados
- Filete de pollo con champis
- Fruta

6 Cal. 926 H.C. 120 Lp. 34 P. 35

- Arroz tres delicias
- Salchichas Frankfurt con ensalada cuatro estaciones
- Fruta

7 Cal. 813 H.C. 100 Lp. 26 P. 54

- Lentejas estofadas
- Pescado con tomate
- Yogur

8 Cal. 725 H.C. 71 Lp. 26 P. 53

- Sopa minestrone
- Pollo asado con patata panadera
- Fruta

9 Cal. 872 H.C. 97 Lp. 32 P. 48

- Garbanzos estofados
- Filete de ternera con lechuga
- Yogur

10 Cal. 623 H.C. 91 Lp. 13 P. 35

- Patatas a la riojana
- Merluza en salsa verde con guisantes
- Fruta

13 Cal. 737 H.C. 101 Lp. 20 P. 38

- Macarrones napolitana
- Lomo adobado frito con pimientos rojos
- Fruta

14 Cal. 675 H.C. 72 Lp. 24 P. 44

- Crema de zanahoria
- Estofado de pavo con verduritas
- Yogur

15 Cal. 860 H.C. 79 Lp. 35 P. 44

- Cocido montañés
- Pescado a la andaluza
- Fruta

16 Cal. 750 H.C. 80 Lp. 36 P. 24

- Sopa de cocido con estrellas
- Tortilla de patatas con tomate fresco
- Actimel

17 Cal. 683 H.C. 105 Lp. 25 P. 58

- Lentejas estofadas
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta

20

FIESTA

21

FIESTA

22 Cal. 919 H.C. 130 Lp. 28 P. 37

- Arroz con tomate
- Pescado rebozado con patatas chips
- Fruta

23 Cal. 791 H.C. 116 Lp. 26 P. 23

- Crema de verduras
- San Jacobos con lechuga
- Yogur

24 Cal. 863 H.C. 75 Lp. 43 P. 45

- Lentejas estofadas
- Tortilla de queso con tomate fresco
- Fruta

27 Cal. 759 H.C. 77 Lp. 36 P. 31

- Patatas a la riojana
- Filete de merluza al horno con mahonesa
- Fruta

28 Cal. 906 H.C. 94 Lp. 37 P. 50

- Alubia blanca con refrito
- Albóndigas en salsa
- Yogur

29 Cal. 665 H.C. 78 Lp. 23 P. 36

- Crema de calabacín
- Filete de pollo con lechuga
- Fruta

MARZO

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1 Cal. 812 H.C. 113 Lp. 22 P. 40

- Macarrones carbonara
- Lomo fresco empanado con pimientos rojos
- Yogur

2 Cal. 747 H.C. 107 Lp. 20 P. 33

- Lentejas estofadas
- Huevos con bechamel con lechuga
- Fruta

5 Cal. 1.002 H.C. 127 Lp. 39 P. 36

- Arroz con salchichas
- Filete de sajonia con lechuga
- Fruta

6 Cal. 802 H.C. 100 Lp. 22 P. 50

- Alubia roja con refrito
- Pescado a la romana con zanahoria rallada
- Yogur

7 Cal. 928 H.C. 103 Lp. 29 P. 63

- Espirales con tomate y queso
- Pollo al ajillo con champis
- Fruta

8 Cal. 778 H.C. 75 Lp. 36 P. 38

- Judías verdes con patatas
- Albóndigas jardinera
- Yogur

9 Cal. 912 H.C. 114 Lp. 35 P. 31

- Garbanzos estofados
- Tortilla de patatas con salsa de tomate
- Fruta

12 Cal. 874 H.C. 103 Lp. 35 P. 38

- Caracolillos con atún
- Salchichas Frankfurt con ensalada cuatro estaciones
- Fruta

13 Cal. 751 H.C. 71 Lp. 36 P. 34

- Crema de zanahoria
- Magro guisado con salsa de tomate frito
- Yogur

14 Cal. 826 H.C. 88 Lp. 36 P. 37

- Lentejas estofadas
- Filete de merluza al horno con mahonesa
- Fruta

15 Cal. 772 H.C. 69 Lp. 40 P. 34

- Sopa de ave
- Tortilla de chorizo con salsa de tomate
- Natillas de vainilla

16 Cal. 912 H.C. 145 Lp. 28 P. 20

- Paella vegetal
- Empanadillas de atún con lechuga
- Fruta

19 Cal. 694 H.C. 83 Lp. 25 P. 33

- Crema de verduras
- Lomo adobado con patata cuadrada
- Fruta

20 Cal. 860 H.C. 79 Lp. 35 P. 44

- Garbanzos con arroz
- Filete de pescado empanado con ensalada
- Yogur

21 Cal. 799 H.C. 75 Lp. 27 P. 65

- Patatas a la riojana
- Pollo asado con champis
- Crema de fruta

22 Cal. 720 H.C. 93 Lp. 21 P. 41

- Alubia pinta
- Tortilla de patatas con salsa de tomate
- Yogur

23 Cal. 930 H.C. 115 Lp. 38 P. 27

- Macarrones con tomate y queso
- Lomos de merluza al horno con pisto
- Fruta

26 Cal. 781 H.C. 122 Lp. 23 P. 22

- Menestra de verduras
- San Jacobos con lechuga
- Fruta

27 Cal. 765 H.C. 97 Lp. 21 P. 47

- Lentejas estofadas
- Filete ruso de ternera en salsa con verduritas
- Yogur

28 Cal. 793 H.C. 129 Lp. 16 P. 34

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa verde
- Fruta

29 Cal. 813 H.C. 78 Lp. 38 P. 41

- Sopa de cocido con estrellas
- Filete de pollo con pimientos rojos
- Natillas de vainilla

30 Cal. 896 H.C. 116 Lp. 28 P. 46

- Alubia blanca con refrito
- Pescado a la andaluza con chips
- Fruta

* **Nota aclaratoria:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años.

El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.