

CEIP El Fabraquer

Marzo 2010

LUNES 1 1º Coditos con atún 2º Ensalada variada 3º Merluza rebozada Postre: fruta y leche	MARTES 2 1º Alubias estofadas 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa de ternera con patatas fritas Postre: zumo naranja natural	MIÉRCOLES 3 1º Judías verdes con tomate 2º Ensalada variada 3º Pollo al limón Postre: lácteo	JUEVES 4 1º Sopa de fideos 2º Ensalada variada 3º Filete de panga rebozado con mayonesa Postre: fruta y leche	VIERNES 5 1º Arroz a banda 2º Ensalada variada 3º Revuelto de jamón york Postre: fruta y leche	NUTRICIÓN SEMANAL Kcal.: 707.64 Proteínas: 29.28 g H.C.: 69.92 g Lípidos: 32.98 g
LUNES 8 1º Estofado de carne 2º Ensalada variada 3º Porción de panga Postre: fruta y leche	MARTES 9 1º Verdura del tiempo 2º Ensalada variada 3º Salteado de pollo con pisto Postre: zumo naranja natural	MIÉRCOLES 10 1º Olleta alicantina 2º Ensalada variada 3º Filete de caballa con mayonesa Postre: lácteo	JUEVES 11 1º Arroz a la cubana 2º Ensalada variada 3º Longanizas plancha con tomate frito Postre: fruta y leche	VIERNES 12 1º Fideua 2º Ensalada variada 3º Fiambre variado con queso Postre: fruta y leche	NUTRICIÓN SEMANAL Kcal.: 697.62 Proteínas: 31.61g H.C.: 69.37 g Lípidos: 34.40 g
LUNES 15 1º Coditos marinera 2º Ensalada variada 3º Filete de magro con pimiento Postre: fruta y leche	MARTES 16 1º Potaje de alubias 2º Ensalada variada 3º Filete de merluza romana Postre: zumo naranja natural	MIÉRCOLES 17 1º Arroz con pollo y costillejas 2º Ensalada variada 3º Loncha jamón y queso Postre: lácteo	JUEVES 18 1º Cocido 2º Ensalada variada 3º Completo Postre: fruta y leche	VIERNES 19 Festivo	NUTRICIÓN SEMANAL Kcal.: 687.18 Proteínas: 28.61 g H.C.: 68.83 g Lípidos: 34.67 g
LUNES 22 1º Lentejas con zanahoria 2º Ensalada variada 3º Filete de panga Postre: fruta y leche	MARTES 23 1º Patatas guisadas con sepia 2º Ensalada variada 3º Roti en salsa Postre: zumo naranja natural	MIÉRCOLES 24 1º Arroz al horno 2º Ensalada variada 3º Huevos revueltos con jamón Postre: lácteo	JUEVES 25 1º Espaguetis napolitana 2º Ensalada variada 3º Porción de merluza con pisto Postre: fruta y leche	VIERNES 26 1º Menestra de verduras 2º Ensalada variada 3º Albóndigas con tomate frito Postre: fruta y leche	NUTRICIÓN SEMANAL Kcal.: 719.94 Proteínas: 28.40 g H.C.: 68.69 g Lípidos: 38.18 g
LUNES 29 1º Crema de verduras 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo adobado con tomate frito Postre: fruta y leche	MARTES 30 1º Paella valenciana 2º Ensalada variada 3º Panaché de fiambre con tomate natural Postre: zumo naranja natural	MIÉRCOLES 31 1º Sopa de cocido 2º Ensalada variada 3º Cocido completo Postre: lácteo			NUTRICIÓN SEMANAL Kcal.: 523.3 Proteínas: 31.56g H.C.: 73.16 g Lípidos: 32.71 g

Accede a los menús de tu centro en: www.servalia.org / Usuario: **elfabraquer** / Contraseña: **0340**

*Valoración nutricional: D. Calidad Servalia. Nutriber.



CEIP El Fabraquer

Març 2010



DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5	NUTRICIÓ SEMANAL
1r Colçets amb tonyina 2n Amanida variada 3r Lluç arrebossat Postre: fruita i llet		1r Fesols estofats 2n Amanida variada 3r Hamburguesa de vedella amb creïlles fregides Postre: suc taronja natural		1r Bajoquetes amb tomaca 2n Amanida variada 3r Pollastre a la llima Postre: lacti		1r Sopa de fideus 2n Amanida variada 3r Filet de panga arrebossat amb maïonesa Postre: fruita i llet		1r Arròs a banda 2n Amanida variada 3r Remenat de pernil dolç Postre: fruita i llet		Kcal.: 707.64 Proteïnes: 29.28 g H.C.: 69.92 g Lípids: 32.98 g
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12	NUTRICIÓ SEMANAL
1r Estofat de carn 2n Amanida variada 3r Porció de panga Postre: fruita i llet		1r Verdura del temps 2n Amanida variada 3r Saltat de pollastre amb samfaina Postre: suc taronja natural		1r Olleta alacantina 2n Amanida variada 3r Filet de cavalla amb maïonesa Postre: lacti		1r Arròs a la cubana 2n Amanida variada 3r Llonganisses planxa amb tomaca fregida Postre: fruita i llet		1r Fideuà 2n Amanida variada 3r Companatge variat amb formatget Postre: fruita i llet		Kcal.: 695.38 Proteïnes: 30.37 g H.C.: 61.14 g Lípids: 38.02 g
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19	NUTRICIÓ SEMANAL
1r Colçets marinera 2n Amanida variada 3r Filet de magre amb pimentó Postre: fruita i llet		1r Potatge de fesols 2n Amanida variada 3r Filet de lluç romà Postre: suc taronja natural		1r Arròs amb pollastre i costelles 2n Amanida variada 3r Tallada pernil i formatge Postre: lacti		1r Sopa 2n Amanida variada 3r Olla completa Postre: fruita i llet		Festiu		Kcal.: 697.62 Proteïnes: 31.61 g H.C.: 69.37 g Lípids: 34.40 g
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26	NUTRICIÓ SEMANAL
1r Llentilles amb carlota 2n Amanida variada 3r Filet de panga Postre: fruita i llet		1r Creïlles guisades amb sépia 2n Amanida variada 3r Roti en salsa Postre: suc taronja natural		1r Arròs al forn 2n Amanida variada 3r Ous remenats amb pernil Postre: lacti		1r Espaguetis napolitana 2n Amanida variada 3r Porció de lluç amb samfaina Postre: fruita i llet		1r Minestra de verdures 2n Amanida variada 3r Mandonguilles amb tomaca fregida Postre: fruita i llet		Kcal.: 719.94 Proteïnes: 28.40 g H.C.: 68.69 g Lípids: 38.18 g
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31					NUTRICIÓ SEMANAL
1r Crema de verdures 2n Amanida variada 3r Filet de llom adobat amb tomaca fregida Postre: fruita i llet		1r Paella valenciana 2n Amanida variada 3r Assortiment de fiambre amb tomaca natural Postre: suc taronja natural		1r Sopa d'olla 2n Amanida variada 3r Olla completa Postre: lacti						Kcal.: 523.3 Proteïnes: 31.56 g H.C.: 73.16 g Lípids: 32.71 g

Accede a los menús de tu centro en: www.servalia.org / Usuario: / Contraseña:

*Valoración nutricional: D. Calidad Servalia. Nutriber.

