

MENU INSTITUTO PIO IX OCTUBRE 2017

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|
| Omelette de queso con ensalada mixta 454,2 kcal | Hamburguesa de pollo con arroz gratinado 528,5 kcal | Canelones de jamón y queso con salsa filetto 620,6 kcal | Escalopes de merluza con calabaza gratinada 613,4 kcal | Milanesa de ternera con papas al natural 565,4 kcal |
| Fruta asada 100 kcal | Gelatina 80 kcal | Fruta de estación 100 kcal | Flan 200 kcal | Ensalada de frutas 164 kcal |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| Pollo al horno con papas asadas 561 kcal | Fideos con salsa bolognesa 430,6 kcal | Milanesa de ternera con puré amarillo 461,4 kcal | Croquetas de arroz con ensalada mixta 518,6 kcal | Hamburguesa de pescado con arroz gratinado 528,5 kcal |
| Fruta de estación 100 kcal | Postre lácteo 200 kcal | Ensalada de frutas 164 kcal | Aspic 115 kcal | Compota de frutas mixta 105 kcal |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| FERIADO | Suprema grille con ensalada de remolacha y huevo 397,5 kcal | Tirabuzones con estofado de carne 430,6 kcal | Milanesa de pescado con ensalada de tomate y huevo 528,5 kcal | Hamburguesa de carne con papas fritas 700,4 kcal |
| | Gelatina 80 kcal | Fruta de estación 100 kcal | Flan 200 kcal | Duraznos en almíbar 90 kcal |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| Milanesa de pollo con ensalada de tomate y huevo 528,5 kcal | Lasagna de jamón y queso con salsa 620,6 kcal | Bifecitos de ternera con ensalada mixta 394,5 kcal | Pastel de papas 690 kcal | Medallón de pescado con arroz gratinado 528,5 kcal |
| Fruta de estación 100 kcal | Postre lácteo 200 kcal | Compota de frutas mixta 105 kcal | Aspic 115 kcal | Ensalada de frutas 164 kcal |
| LUNES 30 | MARTES 31 | | | |
| Bombas de papa con ensalada de tomate 674,6 kcal | Albóndigas de pollo con arroz 469,3 kcal | | | |
| Fruta de estación 100 kcal | Postre lácteo 200 kcal | | | |

*CADA MENU HA SIDO CONFECCIONADO SEGÚN LAS ESPECIFICACIONES DE LA RESOLUCION Nº 1741/ MEGC/ 13

* SE UTILIZAN LEGUMBRES EN REEMPLAZO DE CEREALES CADA 10 LISTAS
*TOMANDO COMO REFERENCIA LAS I.D.R. SE APORTAN 35 GRAMOS DIARIOS DE PROTEINAS, QUE CORRESPONDEN A UN 50% DE LA RECOMENDACIÓN