

**C.E.I.P. FEDERICO GARCÍA LORCA (Alcobendas).**

**MAYO 2012**

<b>LUNES</b>		<b>LUNES 07/05</b> Judías verdes con bacón Lomo de sajonia con puré de patata Yogur Pan	<b>LUNES 14/05</b> Arroz tres delicias (arroz, tortilla, york y verduras) Crujientes de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan	<b>LUNES 21/05</b> Espirales con tomate (pasta, tomate y queso rallado) Filete de gallo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan	<b>LUNES 28/05</b> Judías verdes con tomate y bacón Filete de abadejo con ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan
<b>MARTES</b>	<b>01/05</b>  FIESTA DEL TRABAJO	<b>MARTES 08/05</b> Alubias blancas guisadas (alubia blanca y verduras) Medallón de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo y leche Pan	<b>MARTES 15/05</b>  DÍA DE SAN ISIDRO	<b>MARTES 22/05</b> Judías blancas con verduras Croquetas de jamón york y empanadillas con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo y leche Pan	<b>MARTES 29/05</b> Lentejas a la casera (lenteja, zanahoria, patata y panceta) Filetes rusos con tomate y patatas fritas Fruta del tiempo y leche Pan
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>02/05</b>  DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	<b>MIÉRCOLES 09/05</b> Crema de calabacines (calabacín, queso y patata) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Natillas Pan	<b>MIÉRCOLES 16/05</b> Coditos a la italiana (pasta, jamón york y tomate) Salchichas frankfurt con ensalada de lechuga y maíz Helado Pan	<b>MIÉRCOLES 23/05</b> Crema de verduras con picatostes (puerro, zanahoria, acelga y apio) Magro con tomate y patatas dado Helado Pan	<b>MIÉRCOLES 30/05</b> Arroz a la murciana (arroz y verduras) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Helado Pan
<b>JUEVES</b>	<b>03/05</b> Arroz a la milanesa (arroz, york y tomate frito) Rollitos de verduras (hojaldre y verduras) Helado Pan	<b>JUEVES 10/05</b> Arroz a la murciana (arroz y verduras) Huevos mollet con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo y leche Pan	<b>JUEVES 17/05</b> Lentejas a la burgalesa (lenteja, chorizo y panceta) Emperador empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo y leche Pan	<b>JUEVES 24/05</b> Fideguá de mariscos (pasta, pescado, mejillón y gambas) Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo y leche Pan	<b>JUEVES 31/05</b> Macarrones a la española (pasta, chorizo y tomate frito) Pollo guisado en salsa con patatas fritas Fruta del tiempo y leche Pan
<b>VIERNES</b>	<b>04/05</b> Empedrado de pintas (alubia pinta, arroz, chorizo y panceta) Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz Melocotón en almíbar Pan	<b>VIERNES 11/05</b> Espaguetis a la española (pasta, chorizo y tomate) Filete de cazón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo y leche Pan	<b>VIERNES 18/05</b> Puré de verduras naturales (puerro, zanahoria, acelga y patata) Pollo con tomate y patatas dado Fruta del tiempo y leche Pan	<b>VIERNES 25/05</b> Sopa de cocido Cocido madrileño (garbanzos, morcillo, pollo, tocino, huesos frescos y de jamón, y chorizo) Fruta del tiempo y leche Pan	

COMIDAS	03/05	04/05	07/05	08/05	09/05	10/05	11/05	14/05	16/05	17/05	18/05	21/05	22/05	23/05	24/05	25/05	28/05	29/05	30/05	31/05
<b>Energía (Kcal)</b>	749	736	546	732	432	737	688	658	710	830	644	524	835	606	742	728	587	860	688	583
<b>Proteínas (g)</b>	50,9	21,2	27,8	21,0	25,9	30,5	30,9	28,7	48,7	44,9	27,4	29,2	26,7	48,2	32,1	38,6	35,8	38,5	59,1	31,8
<b>Grasas (g)</b>	24,2	34,9	20,1	37,2	12,8	27,6	28,2	19,4	32,9	35,3	31,9	7,8	42,9	33,5	27,4	23,3	26,7	41,7	19,0	14,4
<b>Glúcidos (g)</b>	113,8	90,7	67,4	72,8	56,3	97,3	82,5	97,9	84,7	76,7	65,9	89,7	90,8	56,1	97,5	96,5	54,2	88,4	100,8	87,0