

GINER COCINA CENTRAL, S.L.

Vidal de Canellas, 7 (50005 - ZARAGOZA) [976352186]

Menú ESCOLAR enero 2.018

Día	Primero	Segundo	Postre	Valor nutritivo			
1 Lunes		FIESTA					
2 Martes	Macarrones bolognesa	Cordón bleu de pavo con patatas chips	Yogurt	Cal 646,00 V B2 0,399 mcg	Prot 30,400 V C 18,028 mcg	V A 0,197 mcg Ca 282,979 mg	V B1 0,711 mcg Fe 3,312 mg
3 Miércoles	Garbanzos castellana	Merluza romana con bocaditos de patata	Fruta	Cal 516,00 V B2 0,273 mcg	Prot 23,000 V C 5,382 mcg	V A 0,107 mcg Ca 137,933 mg	V B1 0,361 mcg Fe 5,644 mg
4 Jueves	Judías verdes con patata	Croquetas y calamares	Fruta	Cal 395,50 V B2 0,229 mcg	Prot 12,800 V C 11,725 mcg	V A 0,688 mcg Ca 113,620 mg	V B1 0,180 mcg Fe 1,932 mg
5 Viernes	Sopa de pescado	Jamoncitos de pollo al chilindrón	Flan	Cal 344,00 V B2 0,332 mcg	Prot 27,500 V C 13,547 mcg	V A 0,533 mcg Ca 167,199 mg	V B1 0,621 mcg Fe 1,873 mg
8 Lunes	Galets napolitana	Salchichas frankfurt con patatas fritas	Yogurt	Cal 663,00 V B2 0,275 mcg	Prot 30,400 V C 19,528 mcg	V A 0,179 mcg Ca 178,399 mg	V B1 0,281 mcg Fe 3,206 mg
9 Martes	Crema de calabacin	Pechugas empanadas con ensalada	Fruta	Cal 469,00 V B2 0,346 mcg	Prot 21,505 V C 24,281 mcg	V A 0,136 mcg Ca 99,966 mg	V B1 0,257 mcg Fe 4,101 mg
10 Miércoles	Lentejas con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 388,00 V B2 0,194 mcg	Prot 22,000 V C 10,784 mcg	V A 0,165 mcg Ca 70,599 mg	V B1 0,362 mcg Fe 5,117 mg
11 Jueves	Judías verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólár	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
12 Viernes	Tortilla de patata	Albondigas en salsa de tomate	Natillas de vainilla	Cal 502,00 V B2 0,461 mcg	Prot 22,800 V C 14,819 mcg	V A 0,659 mcg Ca 186,751 mg	V B1 0,872 mcg Fe 4,116 mg
15 Lunes	Macarrones bolognesa	Pechuga villeroy con patatas chips	Yogurt	Cal 654,00 V B2 0,425 mcg	Prot 34,400 V C 22,728 mcg	V A 0,205 mcg Ca 184,639 mg	V B1 0,342 mcg Fe 3,407 mg
16 Martes	Puré de patata y zanahoria	Lomo empanado con ensalada	Fruta	Cal 573,00 V B2 0,265 mcg	Prot 15,000 V C 19,526 mcg	V A 0,414 mcg Ca 70,758 mg	V B1 0,855 mcg Fe 3,891 mg
17 Miércoles	Garbanzos con arroz	Merluza romana con bocaditos de patata	Fruta	Cal 516,00 V B2 0,273 mcg	Prot 23,000 V C 5,382 mcg	V A 0,089 mcg Ca 137,933 mg	V B1 0,361 mcg Fe 5,644 mg
18 Jueves	Judías verdes con patata	Jamoncitos de pollo al chilindrón	Fruta	Cal 298,00 V B2 0,199 mcg	Prot 21,000 V C 24,122 mcg	V A 0,207 mcg Ca 62,589 mg	V B1 0,209 mcg Fe 2,621 mg
19 Viernes	Sopa de ave con fideos	Salchichas frescas en salsa de tomate	Palmeritas de chocolate	Cal 681,00 V B2 0,128 mcg	Prot 22,700 V C 0,000 mcg	V A 0,000 mcg Ca 21,360 mg	V B1 0,183 mcg Fe 1,798 mg
22 Lunes	Rizos pirandello	Palitos de lenguado c/mahonesa unidosis	Yogurt	Cal 528,00 V B2 0,331 mcg	Prot 24,900 V C 19,528 mcg	V A 0,205 mcg Ca 222,149 mg	V B1 0,268 mcg Fe 2,862 mg
23 Martes	Pure de guisantes	Pechugas empanadas con ensalada	Fruta	Cal 468,00 V B2 0,338 mcg	Prot 22,000 V C 25,432 mcg	V A 0,203 mcg Ca 90,962 mg	V B1 0,264 mcg Fe 3,611 mg
24 Miércoles	Lentejas con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 388,00 V B2 0,194 mcg	Prot 22,000 V C 10,784 mcg	V A 0,165 mcg Ca 70,599 mg	V B1 0,362 mcg Fe 5,117 mg
25 Jueves	Judías verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólár	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
26 Viernes	Tortilla de patata	Hamburguesas en salsa de tomate	Natillas de chocolate	Cal 614,00 V B2 0,490 mcg	Prot 27,800 V C 14,891 mcg	V A 0,662 mcg Ca 195,845 mg	V B1 0,937 mcg Fe 4,780 mg
29 Lunes		FIESTA					
30 Martes	Macarrones bolognesa	San Jacobo con patatas chips	Yogurt	Cal 646,00 V B2 0,399 mcg	Prot 28,400 V C 18,028 mcg	V A 0,197 mcg Ca 283,407 mg	V B1 0,711 mcg Fe 3,312 mg
31 Miércoles	Garbanzos con arroz	Merluza romana con bocaditos de patata	Fruta	Cal 516,00 V B2 0,273 mcg	Prot 23,000 V C 5,382 mcg	V A 0,089 mcg Ca 137,933 mg	V B1 0,361 mcg Fe 5,644 mg