

- SEPTIEMBRE 2017



COLEGIO PÚBLICO MIGUEL DE CERVANTES CONSUEGRA



El Principado de Asturias es una comunidad autónoma uniprovincial de España. Situada en el norte de la Península, frontera al oeste con la provincia de Lugo (Galicia), al norte con el mar Cantábrico, al este con Cantabria y al sur con la provincia de León (Castilla y León). Las comidas de Asturias se caracterizan por ofrecer diferentes sabores y variedad de ingredientes. Los valles y huertas, el mar y ríos permiten disponer de una gran cantidad de carnes, frutas y verduras y sobre todo, pescados y mariscos. De sus platos destacamos la fabada, pote Asturiano, cachopo, arroz con leche, Pixín



Todas las comidas se acompañan de pan y agua. Se utiliza aceite de oliva para la elaboración de todos los platos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Paella mixta Hamburguesa ternera c/tomate y verduritas rehogadas Melocotón en almíbar	Judías blancas con verduras Empanadillas de atún c/ens. Lechuga y tomate Fruta de temporada	Patatas guisadas c/ragout de pollo Tortilla francesa de espinacas c/maíz y zanahoria Fruta de temporada	Puré de calabaza Salmón en salsa de naranja (naranja, cebolla) c/patata vapor Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de verduras y ave c/fideo) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo Lácteo
Kcal 810 Lip 43,4 Prot. 32,9 Hcar 77	Kcal 815 Lip 30,1 Prot. 49,3 Hcar 93	Kcal 707 Lip 34,7 Prot. 26,9 Hcar 77	Kcal 609 Lip 25,7 Prot. 31,5 Hcar 67	Kcal 722 Lip 23,2 Prot. 39,7 Hcar 95
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21 DÍA INTERNACIONAL DE LAPAZ	Día 22 BIENVENIDO OTOÑO
Coditos c/tomate y york de pavo Palometa salsa verde c/chips de calabacín Fruta de temporada	Puré de verduras naturales Chul. cerdo a la Riojana (c/pimiento, tomate, cebolla) c/patata Fruta de temporada y leche	Lentejas estofadas con verduras Tortilla española c/lechuga y maíz Fruta de temporada	Patatas a la Riojana (c/chorizo) Croquetas de bacalao c/rodaja de tomate Fruta de temporada	Guisantes salteados c/cebolla y bacon Pollo asado c/champiñones y zanahoria baby Lácteo
Kcal 668 Lip 24,1 Prot. 34,8 Hcar 83	Kcal 727 Lip 30,0 Prot. 41,3 Hcar 78	Kcal 714 Lip 42,0 Prot. 24,3 Hcar 64	Kcal 657 Lip 26,8 Prot. 24,0 Hcar 85	Kcal 627 Lip 30,5 Prot. 40,7 Hcar 51
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Garbanzos estofados c/chorizo F. merluza a la Andaluza c/ens. maíz y zanahoria Piña en almíbar	Sopa de verduras en juliana Albóndigas de ternera en salsa c/patatas dado Fruta de temporada y leche	Arroz blanco con tomate Tortilla francesa c/loncha de queso Fruta de temporada	Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Sepia rebozada c/ens. tomate natural Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo c/patatas al ajillo Lácteo
Kcal 743 Lip 33,7 Prot. 29,2 Hcar 86	Kcal 749 Lip 26,7 Prot. 49,2 Hcar 83	Kcal 651 Lip 32,5 Prot. 19,4 Hcar 75	Kcal 738 Lip 28,7 Prot. 29,7 Hcar 96	Kcal 636 Lip 23,2 Prot. 39,4 Hcar 72