



# COMEDOR ESCOLAR

## SEMANA: DEL 1 AL 5 DE JUNIO DE 2009

		LUNES: 1	MARTES: 2	MIÉRCOLES: 3	JUEVES: 4	VIERNES: 5
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Crema de zanahoria	Lentejas con verduritas	Judías verdes con patatas	Macarrones con tomate	Alubias pintas con chorizo
	<i>Ingredientes principales</i>	Patatas, cebolla, zanahorias, ajos	Lentejas, cebolla pimiento rojo y verde. Refrito ajos y pimentón	Judías verdes, patata, cebolla, refrito de ajo y pimentón	Macarrones, tomate, bonito	Alubias, cebolla, zanahorias, tocino, chorizo y panceta
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocido</i>	<i>Estofadas y refrito</i>	<i>Cocida y refrito</i>	<i>Cocido y gratinado</i>	<i>Cocida. Refrito ajos</i>
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	San jacobos	Porciones de merluza con ensalada	Pizza	Pollo asado con manzana	Filete de panga con patatas al horno
	<i>Ingredientes principales</i>	Jamón York, queso,	Merluza, harina y huevo	Pizza variada	Muslo y contramuslo de pollo, manzana,...	Panga, caldo, salsa verde, patatas
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Empanado y frito</i>	<i>Fritas</i>	<i>Al horno</i>	<i>Asado</i>	<i>Al horno</i>
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Tomate natural	Ensalada	Ensalada	Patatas asadas	La propia de la salsa
	<i>Ingredientes principales</i>	<i>Tomate</i>	Lechuga, tomate	Lechuga	Patatas, manzana.	
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Aliñada</i>	<i>En salsa</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Asadas</i>	
POSTRE	<i>Nombre</i>	Yogurt	Fruta en almíbar	Fruta	Yogurt	Helado
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Kcal.:568 Hidratos: 82,18 Proteínas: 30 Grasas:15,84	Kcal.: 666 Hidratos: 32 Proteínas: 53 Grasas: 91	Kcal.: 418 Hidratos: 60,28 Proteínas: 46 Grasas: 40,72	Kcal.: 691 Hidratos: 36 Proteínas: 36 Grasas: 53,40	Kcal.: 707 Hidratos: 54,20 Proteínas: 43 Grasas: 35,10

PAN	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	<i>Agua</i>	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	<i>Otras</i>	No	No	No	No	No
ACEITE	<i>Para cocinar</i>	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	<i>Para aliñar</i>	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	<i>Iodada/No iodada</i>	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

Pueden consultar esta información en nuestra página web: [www.escuelahogardesoría.com](http://www.escuelahogardesoría.com)

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



# COMEDOR ESCOLAR

## SEMANA: DEL 8 AL 12 DE JUNIO DE 2008

		LUNES: 8	MARTES: 9	MIÉRCOLES: 10	JUEVES: 11	VIERNES: 12
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Sopa de lluvia	Garbanzos guisados	Arroz con tomate	Alubias blancas con zanahoria	Patatas con costillas
	<i>Ingredientes principales</i>	Pasta, caldo de ave, gallina, puerro, zanahoria, cebolla..	Garbanzos, panceta, chorizo, cebolla, pimientos. Refrito ajos, ...	Arroz, tomate	Alubias, zanahoria, chorizo, cebolla, pimientos, ...	Patatas, costillas, refrito de aceite, ajo, perejil y pimentón
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocida</i>	<i>Estofadas y refrito</i>	<i>Cocido. Refrito de ajos</i>	<i>Estofadas y refrito</i>	<i>Cocido</i>
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Lomo de cerdo	Filete de merluza en salsa	Albóndigas en salsa	Salchichas de pollo	Filete de panga rebozado
	<i>Ingredientes principales</i>	Filete de Lomo	Merluza ,caldo de pescado, salsa verde, huevo cocido	Cerdo, ternera, ajo, perejil, huevo, pan rallado y leche.	Salchichas pollo	Panga, harina y huevo
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Plancha</i>	<i>Guisado</i>	<i>Guisadas</i>	<i>Frito</i>	<i>Frita</i>
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Pimientos	La propia del guiso	Patatas fritas	Salsa de tomate	Ensalada
	<i>Ingredientes principales</i>	Pimientos rojos		Patatas	Tomate	Tomate, lechuga
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Asados</i>		<i>Fritos</i>	<i>Guisada</i>	<i>Aliñada</i>
POSTRE	<i>Nombre</i>	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta	Helado
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Kcal : 646,25 Hidratos:62,20 Proteínas:36,73 Grasas:19,80	Kcal.: 774,25 Hidratos:38,48 Proteínas: 25,43 Grasas:57,70	Kcal.760,35 Hidratos: 66,20 Proteínas: 44,34 Grasas:35,66	Kcal.: 625,25 Hidratos:75,38 Proteínas:35,80 Grasas:29,10	Kcal.: 748,25 Hidratos:77,58 Proteínas: 40,13 Grasas: 32,30

PAN	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	<i>Agua</i>	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	<i>Otras</i>	No	No	No	No	No
ACEITE	<i>Para cocinar</i>	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	<i>Para aliñar</i>	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	<i>Iodada/No iodada</i>	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

Pueden consultar esta información en nuestra página web: [www.escuelahogardesoria.com](http://www.escuelahogardesoria.com)

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



# COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 15 AL 19 DE JUNIO DE 2009

		LUNES: 15	MARTES: 16	MIÉRCOLES: 17	JUEVES: 18	VIERNES: 19
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Ensalada campera	Lentejas estofadas	Sopa de estrellas	Alubias blancas con chorizo	Puré de verduras
	<i>Ingredientes principales</i>	Patatas, tomate, huevo, olivas, maíz, guisantes...	Lentejas,, cebolla, pimiento. Refrito ajos, ...	Pasta, gallina, espinazo, garrones, huesos ternera, cocido de verduras,...	Alubias, cebolla, pimiento, zanahorias, tocino, chorizo y panceta	Patata, zanahoria, acelga, puerros, repollo, pimiento verde, cebolla. Refrito de ajos
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Estofadas y refrito</i>	<i>Cocida</i>	<i>Cocida. Refrito ajos</i>	<i>Cocida. Refrito. Triturado</i>
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Hamburguesa	Varitas de merluza con ensalada	Tortilla de patata	Filete de panga en salsa	Carne guisada
	<i>Ingredientes principales</i>	Hamburguesa	Varitas de merluza, harina, huevo	Huevo, patatas	Panga, fumet de pescado, salsa verde y huevo cocido	Ternera, cebolla, ajo pimiento verde y rojo, zanahoria, guisantes.
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Plancha</i>	<i>Guisado</i>	<i>Frita</i>	<i>Frito</i>	<i>Guisadas</i>
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Champiñones	Ensalada	Pimientos	Ensalada	La propia del guiso
	<i>Ingredientes principales</i>	Champiñones	Lechuga, tomate	Pimientos	Lechuga, tomate	
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Fritos</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Asados</i>	<i>Aliñada</i>	
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Yogurt	Fruta de Almíbar	Yogurt	Fruta
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Kcal: 744 Hidratos: 60,18 Proteínas: 25 Grasas: 38,90	Kcal: 662 Hidratos: 43,30 Proteínas: 39 Grasas: 45,30	Kcal.: 718 Hidratos: 70,98 Proteínas: 31 Grasas: 34,70	Kcal. 702 Hidratos: 81,08 Proteínas: 41 Grasas: 23,40	Kcal.: 990 Hidratos: 53,20 Proteínas: 21 Grasas: 54

PAN	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	<i>Agua</i>	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	<i>Otras</i>	No	No	No	No	No
ACEITE	<i>Para cocinar</i>	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	<i>Para aliñar</i>	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	<i>Iodada/No iodada</i>	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

Pueden consultar esta información en nuestra página web: [www.escuelahogardesoria.com](http://www.escuelahogardesoria.com)

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



# COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 22 AL 26 DE JUNIO DEL DE 2009

		LUNES: 22	MARTES: 23	MIÉRCOLES:	JUEVES:	VIERNES:
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Judías verdes con patatas y zanahorias	Macarrones con picadillo			
	<i>Ingredientes principales</i>	Judías verdes, patatas, zanahorias, refrito de ajo y pimentón	Pasta, tomate, picadillo,			
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocida y Refrito</i>	<i>Cocido y gratinado</i>			
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Huevos rellenos	Pechuga de pollo empanada			
	<i>Ingredientes principales</i>	Huevo, atún, mahonesa, aceitunas, ...	Pechuga de pollo, pan rallado y huevo			
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocido</i>	<i>Empanado</i>			
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Ensalada	Ensalada			
	<i>Ingredientes principales</i>	Lechuga, tomate	Lechuga, tomate			
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Aliñada</i>			
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Helado			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Kcal. 813 Hidratos:68,03 Proteínas: 53 Grasas:38,26	Kcal.: 442,14 Hidratos:25,05 Proteínas:57,58 Grasas:12,58			

	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
PAN						
BEBIDAS	<i>Agua</i>	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	<i>Otras</i>	No	No	No	No	No
ACEITE	<i>Para cocinar</i>	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	<i>Para aliñar</i>	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	<i>Iodada/No iodada</i>	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

Pueden consultar esta información en nuestra página web: [www.escuelahogardesoria.com](http://www.escuelahogardesoria.com)

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459