



Giner Cocina Central, S.C.

Vidal de Canellas, 7 (976) 352186 ZARAGOZA

Menú ESCOLAR julio 2.015



Día	Menú	Valor Nutritivo	
1 Miércoles	Garbanzos con arroz Filete de gallo horno patatas panadera Fruta	Cal 523,00 Prot 22,000 Ca 141,719 mg Fe 5,644 mg	V A 0,174 mcg V B1 0,352 mcg V B2 0,273 mcg V C 15,918 mcg
2 Jueves	Judía verde con patata Jamoncitos de pollo champiñones Fruta	Cal 298,00 Prot 21,000 Ca 62,589 mg Fe 2,621 mg	V A 0,207 mcg V B1 0,209 mcg V B2 0,199 mcg V C 24,122 mcg
3 Viernes	Arroz tres delicias Palitos de lenguado c/mahonesa Flan	Cal 618,00 Prot 21,557 Ca 158,803 mg Fe 2,185 mg	V A 0,490 mcg V B1 0,691 mcg V B2 0,387 mcg V C 5,784 mcg
6 Lunes	Galets napolitana Pechuga villeroi patatas chips Yogurt	Cal 654,00 Prot 34,400 Ca 184,639 mg Fe 3,407 mg	V A 0,205 mcg V B1 0,342 mcg V B2 0,425 mcg V C 22,728 mcg
7 Martes	Pure de Guisantes Lomo empanado con ensalada Fruta	Cal 557,00 Prot 16,000 Ca 101,462 mg Fe 4,506 mg	V A 0,193 mcg V B1 0,868 mcg V B2 0,313 mcg V C 22,232 mcg
8 Miércoles	Lentejas con arroz Merluza en salsa verde Fruta	Cal 388,00 Prot 22,000 Ca 70,599 mg Fe 5,117 mg	V A 0,165 mcg V B1 0,362 mcg V B2 0,194 mcg V C 10,784 mcg
9 Jueves	Judía verde con patata Pollo al horno patatas dólar Fruta	Cal 367,00 Prot 22,270 Ca 68,616 mg Fe 2,888 mg	V A 0,179 mcg V B1 0,217 mcg V B2 0,263 mcg V C 25,218 mcg
10 Viernes	Tortilla de patatas Albondigas salsa tomate Natillas de chocolate	Cal 502,00 Prot 22,800 Ca 186,751 mg Fe 4,116 mg	V A 0,659 mcg V B1 0,872 mcg V B2 0,461 mcg V C 14,819 mcg
13 Lunes	Macarrones bolognesa San Jacobo patatas chips Yogurt	Cal 646,00 Prot 28,400 Ca 283,407 mg Fe 3,312 mg	V A 0,197 mcg V B1 0,711 mcg V B2 0,399 mcg V C 18,028 mcg
14 Martes	Puré de verduras Pechuga empanadas tomate natural Fruta	Cal 394,00 Prot 22,000 Ca 78,676 mg Fe 3,356 mg	V A 0,118 mcg V B1 0,228 mcg V B2 1,311 mcg V C 13,396 mcg
15 Miércoles	Garbanzos con arroz Filete de gallo horno patatas panadera Fruta	Cal 523,00 Prot 22,000 Ca 141,719 mg Fe 5,644 mg	V A 0,174 mcg V B1 0,352 mcg V B2 0,273 mcg V C 15,918 mcg
16 Jueves	Judía verde con patata Jamoncitos de pollo chilindrón Fruta	Cal 298,00 Prot 21,000 Ca 62,589 mg Fe 2,621 mg	V A 0,207 mcg V B1 0,209 mcg V B2 0,199 mcg V C 24,122 mcg

Día	Menú	Valor Nutritivo	
17 Viernes	Patatas riojana Croquetas y calamares Natillas	Cal 506,50 Prot 16,600 Ca 219,156 mg Fe 1,616 mg	V A 1,045 mcg V B1 0,662 mcg V B2 0,382 mcg V C 6,580 mcg
20 Lunes	Rizos pirandello Salchichas frankfurt patatas fritas Yogurt	Cal 634,00 Prot 32,400 Ca 232,389 mg Fe 3,206 mg	V A 0,179 mcg V B1 0,259 mcg V B2 0,269 mcg V C 19,528 mcg
21 Martes	Crema de calabacin Lomo empanado con ensalada Fruta	Cal 558,00 Prot 15,505 Ca 110,466 mg Fe 4,996 mg	V A 0,126 mcg V B1 0,861 mcg V B2 0,321 mcg V C 21,081 mcg
22 Miércoles	Lentejas con arroz Merluza romana bolitas de patata Fruta	Cal 482,00 Prot 24,000 Ca 82,619 mg Fe 5,064 mg	V A 0,043 mcg V B1 0,420 mcg V B2 0,232 mcg V C 7,764 mcg
23 Jueves	Judía verde con patata Pollo al horno patatas dólar Fruta	Cal 367,00 Prot 22,270 Ca 68,616 mg Fe 2,888 mg	V A 0,179 mcg V B1 0,217 mcg V B2 0,263 mcg V C 25,218 mcg
24 Viernes	Tortilla de patatas Albondigas salsa tomate Flan	Cal 502,00 Prot 22,800 Ca 186,751 mg Fe 4,116 mg	V A 0,659 mcg V B1 0,872 mcg V B2 0,471 mcg V C 14,819 mcg
27 Lunes	Macarrones bolognesa Cordón bleu pavo patatas chips Yogurt	Cal 646,00 Prot 30,400 Ca 282,979 mg Fe 3,312 mg	V A 0,197 mcg V B1 0,711 mcg V B2 0,399 mcg V C 18,028 mcg
28 Martes	Puré zanahoria patata y puerro Pechuga empanadas tomate natural Fruta	Cal 410,00 Prot 21,000 Ca 47,972 mg Fe 2,741 mg	V A 0,339 mcg V B1 0,215 mcg V B2 1,263 mcg V C 10,690 mcg
29 Miércoles	Garbanzos con arroz Filete de gallo horno patatas panadera Fruta	Cal 523,00 Prot 22,000 Ca 141,719 mg Fe 5,644 mg	V A 0,174 mcg V B1 0,352 mcg V B2 0,273 mcg V C 15,918 mcg
30 Jueves	Judía verde con patata Salchichas frescas salsa tomate Fruta	Cal 469,00 Prot 12,000 Ca 56,750 mg Fe 2,646 mg	V A 0,094 mcg V B1 0,271 mcg V B2 0,205 mcg V C 10,575 mcg
31 Viernes	Arroz Cubana Varitas merluza c/mahonesa Natillas de chocolate	Cal 634,00 Prot 21,300 Ca 170,564 mg Fe 2,690 mg	V A 0,661 mcg V B1 0,690 mcg V B2 0,430 mcg V C 18,646 mcg