

## MENU INSTITUTO ORSINO OCTUBRE 2018

MIERCOLES 1	JUEVES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patitas de pollo al horno con puré de papas <b>700 kcal</b>	Empanadas de jamón y queso <b>702 kcal</b>	Milanesa de ternera con arroz a la manteca <b>722,5 kcal</b>	Pollo a la cacerola con ensalada mixta <b>457 kcal</b>	Tirabuzones con salsa bolognesa <b>430,6 kcal</b>
Fruta asada <b>100 kcal</b>	Gelatina <b>80 kcal</b>	Fruta de estación <b>100 kcal</b>	Flan <b>200 kcal</b>	Ensalada de frutas <b>164 kcal</b>
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ternerita a la cacerola con ensalada mixta <b>457 kcal</b>	Tirabuzones con salsa rosa / manteca <b>358,4 kcal</b>	Hamburguesa de carne con puré de papas <b>565,4 kcal</b>	Formitas de pescado con ensalada de tomate y huevo <b>653 kcal</b>	Milanesa de ternera con arroz a la manteca <b>722,5 kcal</b>
Gelatina <b>80 kcal</b>	Fruta de estación <b>100 kcal</b>	Flan <b>200 kcal</b>	Aspic <b>115 kcal</b>	Compota de frutas <b>105 kcal</b>
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>FERIADO</b>	Pizza de muzzarella <b>705 kcal</b>	Suprema de pollo con ensalada de tomate y huevo <b>397,5 kcal</b>	Tirabuzones con salsa bolognesa <b>430,6 kcal</b>	Patitas de pollo al horno con papas fritas <b>718 kcal</b>
	Gelatina <b>80 kcal</b>	Fruta de estación <b>100 kcal</b>	Flan <b>200 kcal</b>	Helado <b>180 kcal</b>
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Formitas de pescado con arroz a la manteca <b>558,2 kcal</b>	Tirabuzones con salsa estofado <b>430,6 kcal</b>	Carne al horno con ensalada de lechuga y tomate <b>457 kcal</b>	Empanadas de jamón y queso <b>702 kcal</b>	Suprema de pollo con papas asadas <b>561 kcal</b>
Compota de frutas <b>105 kcal</b>	Helado <b>180 kcal</b>	Fruta asada <b>100 kcal</b>	Helado <b>180 kcal</b>	Fruta de estación <b>100 kcal</b>
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
Pollo a la cacerola con ensalada de papa y huevo <b>608 kcal</b>	Fideos coditos con salsa estofado <b>430,6 kcal</b>	Milanesa de ternera con puré de papas <b>549,1 kcal</b>		
Fruta de estación <b>100 kcal</b>	Gelatina <b>80 kcal</b>	Helado <b>180 kcal</b>		

**\*CADA MENU HA SIDO CONFECCIONADO SEGÚN LAS ESPECIFICACIONES DE LA RESOLUCION Nº 1741/ MEGC/ 13**

**\* SE UTILIZAN LEGUMBRES EN REEMPLAZO DE CEREALES CADA 10 LISTAS**

**\*TOMANDO COMO REFERENCIA LAS I.D.R. SE APORTAN 35 GRAMOS DIARIOS DE PROTEINAS, QUE CORRESPONDEN A UN 50% DE LA RECOMENDACIÓN**