

MENU INSTITUTO ORSINO OCTUBRE 2019

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Empanadas de jamón y queso 702 kcal	Milanesa de ternera con ensalada de tomate y huevo 528,5 kcal	Pastel de pollo 460 kcal	Tirabuzones con salsa bolognesa 430,6 kcal
	Fruta de estación 100 kcal	Helado 180 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ternerita a la cacerola con ensalada mixta 457 kcal	Tirabuzones con salsa rosa / manteca 358,4 kcal	Suprema de pollo con arroz a la manteca 453,5 Kcal	Formitas de pescado con ensalada de tomate y huevo 653 kcal	Milanesa de ternera con puré de papas 549,1 kcal
Fruta cítrica 100 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Helado 180 kcal	Compota de frutas 105 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FERIADO	Pizza de muzarella 705 kcal	Tirabuzones con salsa bolognesa 430,6 kcal	Suprema de pollo con arroz a la manteca 453,5 Kcal	Patitas de pollo al horno con papas fritas 718 kcal
	Gelatina 80 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Flan 200 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Formitas de pescado con arroz a la manteca 558,2 kcal	Milanesa de ternera con ensalada de tomate y huevo 528,5 kcal	Suprema de pollo con puré de papas 565,4 kcal	Empanadas de jamón y queso 702 kcal	Tirabuzones con salsa bolognesa 430,6 kcal
Compota de frutas 105 kcal	Fruta asada 100 kcal	Helado 180 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	
Pollo a la cacerola 457 kcal	Pizza de muzarella 705 kcal	Milanesa de ternera con ensalada de tomate y huevo 528,5 kcal	Tirabuzones con salsa bolognesa 430,6 kcal	
Fruta de estación 100 kcal	Gelatina 80 kcal	Helado 180 kcal	Flan 200 kcal	

*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