

MENU INSTITUTO ORSINO MARZO 2020

	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Patitas de pollo al horno con papas fritas 718 kcal	Milanesa de ternera con ensalada de tomate y huevo 528,5 kcal	Tirabuzones con salsa rosa / manteca 358,4 kcal	Suprema de pollo con ensalada de tomate y huevo 397,5 kcal
	Helado 180 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Gelatina 80 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Carne al horno con ensalada de tomate y zanahoria 457 kcal	Milanesa de ternera con arroz a la manteca 722,5 kcal	Tirabuzones con salsa bolognesa 430,6 kcal	Pizza de muzzarella 705 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Formitas de pescado con ensalada de tomate y huevo 653 kcal	Tirabuzones con salsa rosa / manteca 358,4 kcal	Milanesa de ternera con arroz a la manteca 722,5 kcal	Empanadas de jamón y queso 702 kcal	Suprema de pollo con ensalada de tomate y huevo 397,5 kcal
Fruta de estación 100 kcal	Ensalada de frutas 164 kcal	Helado 180 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
FERIADO	FERIADO	Tirabuzones con salsa bolognesa 430,6 kcal	Pizza de muzzarella 705 kcal	Milanesa de ternera con puré de papas 549,1 kcal
		Helado 180 kcal	Fruta de estación 100 kcal	Helado 180 kcal
LUNES 30	MARTES 31			
Formitas de pescado con arroz a la manteca 558,2 kcal	Carne al horno con ensalada de tomate y zanahoria 457 kcal			
Fruta de estación 100 kcal	Gelatina 80 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 RECOMENDACIÓN