

MENÚ DE FEBRERO-2012



LUNES 6

Judías verdes salteadas
Pechuga de pollo
con patatas fritas
Fruta, leche, agua y pan

KCAL: 622,10	LIP: 30,41
PROT: 23,57	HC: 66,15

LUNES 13

Coditos con salsa boloñesa
(carne picada, tomate)
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta y leche

KCAL: 708,94	LIP: 25,70
PROT: 29,44	HC: 94,58

LUNES 20

NO LECTIVO

LUNES 27

Macarrones al graten
Merluza a la marinera
(mejillones, gambas, perezjil)
Pan, fruta y leche

KCAL: 695,81	LIP: 19,59
PROT: 38,02	HC: 94,31

MARTES 7

Alubias blancas estofadas
(zanahoria, patata, cebolla)
Filete de Merluza a la andaluza
con ensalada de lechuga y
pan y yogur

KCAL: 570,44	LIP: 17,85
PROT: 37,47	HC: 70,13

MARTES 14

Arroz tres delicias
(zanahoria, guisantes y tortilla)
Crujiente de Merluza
con ensalada de lechuga
Pan, fruta y leche

KCAL: 797,43	LIP: 28,15
PROT: 27,78	HC: 110,92

MARTES 21

Puré de verduras
Panga rebozado
Yogur
agua y pan

MARTES 28

Sopa de cocido con fideos
cocido completo con
ensalada
(ternera, pollo, chorizo)
Pan y yogur

KCAL: 821,61	LIP: 33,71
PROT: 46,36	HC: 88,40

MIÉRCOLES 1

Lentejas estofadas
(cebolla, ajo, pimientos)
Filete de Merluza a la romana
con ensalada de lechuga y tomate
pan y yogur

KCAL: 799,16	LIP: 32,44
PROT: 47,59	HC: 85,32

MIÉRCOLES 8

Espirales con salsa de atun
(tomate y atun)
Rogot de ternera con champiñon
Pan, fruta y leche

KCAL: 793,12	LIP: 29,07
PROT: 38,89	HC: 94,87

MIÉRCOLES 15

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con
ensalada (ternera, chorizo
pollo)
Pan y yogur

KCAL: 821,61	LIP: 33,71
PROT: 46,36	HC: 88,40

MIÉRCOLES 22

Espaguetis con tomate
Calamares a la romana
con ensalada de lechuga y
tomate
Pan, fruta y leche

KCAL: 724,06	LIP: 22,87
PROT: 36,40	HC: 96,15

MIÉRCOLES 29

Arroz con tomate
Pollo en salsa con ensalada
de lechuga y maíz
Pan, fruta y leche

KCAL: 628,14	LIP: 14,31
PROT: 34,45	HC: 91,87

JUEVES 2

Paella de Verduras
(pollo y verduras)
Huevos gratinados
Pan, fruta y leche

KCAL: 838,10	LIP: 29,25
PROT: 39,54	HC: 105,78

JUEVES 9

Lentejas con chorizo
(chorizo, zanahoria, cebolla)
Tortilla patata con ensalada
de tomate y zanahoria
Fruta, leche, agua y pan

KCAL: 993,99	LIP: 50,02
PROT: 44,33	HC: 96,22

JUEVES 16

Crema de zanahoria
(patata, zanahoria, cebolla)
Albóndigas de ternera en
salsa de tomate y patata dado
pan, fruta y leche

KCAL: 673,95	LIP: 16,55
PROT: 34,18	HC: 73,72

JUEVES 23

Menestra de verduras
jud. verde, guisante, zanahoria, patata
Lomo a la plancha con
patata hervida
Pan, fruta y leche

KCAL: 690,18	LIP: 23,51
PROT: 42,12	HC: 78,74

VIERNES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
(ternera, pollo, chorizo y morcilla)
Pan, fruta y leche

KCAL: 897,99	LIP: 37,04
PROT: 47,36	HC: 98,08

VIERNES 10

Arroz con tomate
Panga al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta, leche, agua y pan

KCAL: 725,79	LIP: 24,95
PROT: 33,14	HC: 94,30

VIERNES 17

Lentejas estofadas con verdura
(cebolla, zanahoria, patata)
Abadejo al horno con
ensalada de lechuga
Pan, fruta y leche

KCAL: 631,40	LIP: 16,09
PROT: 44,96	HC: 80,17

VIERNES 24

Alubias blancas estofadas
(cebolla, zanahoria, pimiento)
Tortilla de calabacin
Pan y yogur

KCAL: 597,92	LIP: 22,84
PROT: 32,51	HC: 70,02