



**MENÚ DEL MES DE
ENERO/2009**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 05	DÍA 06	DÍA 07	DÍA 08	DÍA 09
FIESTA	FIESTA	FIESTA	* Arroz Blanco con Tomate Frito * San Jacobo con Verduritas * Petit	* Sopa de Ave y Verduras * Albóndigas a la Casera con Patatas y guisantes * Fruta
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
* Macarrones Boloñesa * Filete de Merluza a la Andaluza con Zanahoria Baby * Fruta	* Sopa de Cocido * Garbanzos, Carne, Pollo, Chorizo, Patatas, Zanahorias y Repollo * Fruta	* Crema de Calabacín * Escalope de Aguja a la Riojana con ensalada. * Fruta	* Lentejas Estofadas con Chorizo * Tortilla Española con Lechuga y Zanahoria * Petit	* Patatas Guisadas con Cordero * Nuggets de Ternera con Lechuga y Maíz * Fruta
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
* Arroz Tres Delicias * Empanadillas de Atún con Verduritas * Petit	* Sopa de Picadillo * Pollo Asado con Patatas Fritas * Fruta	* Judías Blancas con Chorizo * Salchichas Frankfurt con Tomate Frito y arroz blanco. * Fruta	* Tallarines a la Italiana * Roti de Pavo con ensalada. * Yogur	* Crema de Zanahorias * Tortilla Española con Lechuga y Remolacha * Fruta
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
* Coditos con Tomate y Chorizo * Croquetas de Pollo con Zanahoria Baby * Yogur	* Crema de Legumbres * Huevos Duros a la Riojana * Fruta	* Patatas Guisadas con Costillas * Palitos de Merluza con Lechuga y Aceitunas S.H. * Fruta	* Crema de Verduras * Escalope de Aguja Empanado con Patatas Fritas * Natillas	FIESTA

Aporte medio	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
PRIMERA SEMANA	946	43 g.	40 g.	101 g.
SEGUNDA SEMANA	952	44 g.	41 g.	103 g.
TERCERA SEMANA	968	44 g.	38 g.	107 g.
CUARTA SEMANA	950	43 g.	41 g.	102 g.