

Del 06/01/2020 al 12/01/2020

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ MILANESA POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS YOGURES	LENTEJAS CON VERDURAS CARNE DE CERDO ESTOFADA AL AJILLO CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO FLAN DE VAINILLA	FIDEUA DE VERDURAS CON TOMATE (CHAMPIÑÓN Y COLIFLOR) SALMON AL HORNO CON CEBOLLA CARAMELIZADA YOGURES	COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS YOGURES	POTAJE DE ALUBIAS PESCADO DEL DIA CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) MACEDONIA	PATATAS MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO CON CHAMPIÑONES NATILLAS DE CHOCOLATE	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) CALLOS CON GARBANZOS CON ESPARRAGO VERDE FRUTA DE TEMPORADA BISCUIT DE VAINILLA
Cena	BERENJENA GRATINADA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA HORTELANA TORTILLA DE QUESO CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS CON PATATA EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE SEMOLA FILETE DE POLLO MEDITERRANEA CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y OLIVAS YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL PLATILLO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.098 Kcal	1.897 Kcal	2.695 Kcal	2.562 Kcal	2.688 Kcal	2.312 Kcal	2.225 Kcal
Proteínas (g.)	P: 92	P: 82	P: 94	P: 99	P: 115	P: 98	P: 89
H.Carbono(g)	HC: 267 L: 68	HC: 217 L: 71	HC: 301 L: 115	HC: 236 L: 130	HC: 280 L: 113	HC: 260 L: 90	HC: 273 L: 80

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Del 13/01/2020 al 19/01/2010

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS A LA RIOJANA CARNE ESTOFADA (ternera) CON PIMIENTOS YOGURES	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) YOGURES	ARROZ CON VERDURAS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE VAINILLA	BRÓCOLI Y COLIFLOR REHOGADO ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS GRATINADAS ALBONDIGAS DE VACUNO EN SALSA ESPAÑOLA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS POSTRE CASERO	LENTEJAS CON VERDURAS CODILLO ASADO CON VERDURITAS SALTEADAS PUDDING FRUTA DE TEMPORADA
Cena	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (NO ADOBADO) CON ARROZ PILAF YOGURES	CREMA PARMENTIERE FILETE DE SARDINA A LA PLANCHA CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMON HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO NATURAL MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, YORK, AJO Y PEREJIL TORTILLA DE PATATAS CON ESPARRAGOS YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, MANZANA, NARANJA) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CUBIERTA CAELLA EN ADOBO CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal.)	2.138 Kcal	2.435 Kcal	2.318 Kcal	2.687 Kcal	2.041 Kcal	2.449 Kcal	2.360 Kcal
Proteínas (g.)	P: 96	P: 110	P: 93	P: 115	P: 91	P: 83	P: 108
H.Carbono(g)	HC: 281	HC: 285	HC: 284	HC: 294	HC: 235	HC: 293	HC: 285
	L: 65	L: 87	L: 83	L: 109	L: 74	L: 96	L: 80

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Del 20/01/2020 al 26/01/2020

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CALDO GALLEGO CALAMARES GUIADOS CON CEBOLLA ASADA YOGURES	CREMA DE COL DE HOJA ESTOFADO DE AVE CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PESCADO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	MENESTRA SALTEADA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FLAN DE VAINILLA	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA VERDE CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y PIMIENTO POLLO GUIADO CON VERDURAS CON COLIFLOR CON AJADA YOGURES	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO TARTA SELVA NEGRA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES
Cena	SOPA DE ESTRELLAS JAMÓN ASADO CON PATATA AL VAPOR YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) FILETE DE SARDINA REBOZADA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	SOPA DE ARROZ CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE GRATINADO MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA SANDWICH DE ATUN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNA FLAN DE VAINILLA	CREMA DE CHAMPIÑÓN HALIBUT AL HORNO CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ YOGURES	SOPA HORTELANA PAPILLOTE DE MERLUZA Y SALMON CON SALSA TARTARA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.347 Kcal	2.338 Kcal	2.647 Kcal	2.606 Kcal	2.402 Kcal	2.120 Kcal	2.358 Kcal
Proteínas (g.)	P: 112	P: 115	P: 107	P: 89	P: 102	P: 88	P: 92
H.Carbono(g)	HC: 250	HC: 268	HC: 288	HC: 308	HC: 307	HC: 233	HC: 280
	L: 94	L: 82	L: 110	L: 106	L: 77	L: 85	L: 90

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Del 27/01/2020 al 2/02/2020

S 4

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Comida

BROCOLI REHOGADO
TERNERA EN SALSA
CON PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES
CARBONARA
POLLO AL LIMÓN
CON VERDURITAS
SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS CON ARROZ
TAQUITOS DE ATÚN
CONTOMATE
CON MENESTRA
YOGURES

COLIFLOR AL AJO
ARRIERO
CABECERO DE LOMO
ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGURES

ARROZ NEGRO CON
SEPIA
PESCADO DEL DIA
CON ENSALADA
(LECHUGA Y TOMATE)
YOGURES

ALUBIAS PINTAS CON
PATATAS
CINTA DE LOMO A LA
PLANCHAS (NO
ADOBADO)
CON VERDURAS AL
VAPOR (JUDIA VERDE,
COLIFLOR, ZANAHORIA,
PATATA)
YOGURES

PATATAS EN SALSA VERDE
BACALAO ORLY
CON ENCEBOLLADO
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE CASERO

Cena

PANACHE DE VERDURAS
TILAPIA EN SALSA VERDE
CON ZANAHORIA
SALTEADA
NATILLAS DE VAINILLA

SOPA DE LETRAS
TORTILLA DE QUESO
CON JULIANA DE
PIMIENTO
YOGURES

CREMA DE ESPINACAS
NATURAL
EMPANADA DE JAMON Y
QUESO
CON PICADA DE TOMATE
Y MAIZ
MACEDONIA DE FRUTAS
NATURALES

SOPA DE PICADILLO
HUEVOS RELLENOS DE
ATUN
CON VERDURAS AL
VAPOR (JUDIA VERDE,
COLIFLOR, ZANAHORIA,
PATATA)
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN
TRASERO DE POLLO
ASADO
CON TOMATE AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABAZA
NATURAL
ABADEJO EN SALSA
MARINERA
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

ACELGAS CON PATATA
EMPANADA DE CARNE
CON CALABACÍN AL
HORNO
YOGURES

Energía
(Kcal.)
Proteínas (g.)
H.Carbono(g)

2.447 Kcal
P: 100
HC: 272
L: 97

2.376 Kcal
P: 105
HC: 264
L: 95

2.901 Kcal
P: 114
HC: 331
L: 115

2.225 Kcal
P: 108
HC: 262
L: 76

2.566 Kcal
P: 133
HC: 259
L: 105

2.210 Kcal
P: 115
HC: 264
L: 65

2.675 Kcal
P: 112
HC: 308
L: 103

Nota:

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**