

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
05-02-18		06-02-18		07-02-18		08-02-18		09-02-18	
Arroz blanco con salsa de tomate casera		Alubias blancas con calabaza		Espirales boloñesa		Espaguetis con tomate		Crema de calabacin	
Cajalibut al horno con limón		Ragout de pavo		Palometa en salsa española		Merluza al horno		Tortilla de patatas	
Ensalada de tomate y maíz		Verduritas dado (patatas, zanahoria, judía verde, guisantes)		Calabacin asado		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Tomate aliñado	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur Soja	
Kcal 411		Kcal 436		Kcal 423		Kcal 404		Kcal 482	
HC (g) 65		HC (g) 52		HC (g) 56		HC (g) 62		HC (g) 56	
Prot (g) 20		Prot (g) 27		Prot (g) 21		Prot (g) 18		Prot (g) 23	
Lip (g) 7		Lip (g) 13		Lip (g) 12		Lip (g) 9		Lip (g) 18	
12-02-18		13-02-18		14-02-18		15-02-18		16-02-18	
Sopa de estrellas		Arroz tres delicias		Crema de guisantes		DIA NO LECTIVO		DIA NO LECTIVO	
Filete Ruso		Pollo chino al limón		Abadejo al horno					
Zanahoria dado		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Pisto (calabacín, pimiento, cebolla y tomate)					
Fruta		Gelatina		Fruta					
Kcal 381		Kcal 439		Kcal 344					
HC (g) 47		HC (g) 56		HC (g) 44					
Prot (g) 25		Prot (g) 23		Prot (g) 18					
Lip (g) 10		Lip (g) 13		Lip (g) 10					
19-02-18		20-02-18		21-02-18		22-02-18		23-02-18	
Brócoli rehogado		Crema de zanahoria		Coditos italiana		Lentejas caseras		Patatas viudas	
Magro de cerdo estofado		Merluza a la andaluza		Filete de pollo a la plancha		Tortilla francesa		Bacalao al horno	
Patata dado		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Ensalada de tomate		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y cebolla	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur Soja	
Kcal 422		Kcal 362		Kcal 428		Kcal 421		Kcal 376	
HC (g) 40		HC (g) 47		HC (g) 60		HC (g) 56		HC (g) 44	
Prot (g) 21		Prot (g) 14		Prot (g) 23		Prot (g) 22		Prot (g) 21	
Lip (g) 19		Lip (g) 12		Lip (g) 10		Lip (g) 12		Lip (g) 12	
26-02-18		27-02-18		28-02-18					
Crema de puerros		Sopa de cocido (con fideos)		Fideuá de verduras					
Hamburguesa con tomate		Cinta de lomo a la plancha		Palometa adobada					
Patatas fritas		Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas		Ensalada de lechuga					
Fruta		Fruta		Yogur soja					
Kcal 389		Kcal 348		Kcal 442					
HC (g) 53		HC (g) 45		HC (g) 58					
Prot (g) 17		Prot (g) 17		Prot (g) 21					
Lip (g) 11		Lip (g) 11		Lip (g) 14					

* Todos los días pan, agua y leche.