

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01-01-18			02-01-18			03-01-18			04-01-18			05-01-18				
Vichyssoise			Sopa de cocido (con fideos)			Arroz con pollo			Lentejas estofadas			Macarrones gratinados				
Filete ruso en salsa			Cocido completo (Garbanzo, ternera. pollo)			Palometa adobada			Huevos fritos			Pollo asado				
Patatas fritas	Kcal	680	-			Kcal	652	Tomate aliñado	Kcal	813	Ensalada de lechuga y maíz	Kcal	868	Ensalada de lechuga y tomate	Kcal	854
Fruta	HC (g)	93	Fruta			HC (g)	92	Yogur y Pan integral	HC (g)	106	Zumo naranja 100% natural	HC (g)	87	Fruta	HC (g)	98
Vichyssoise	Prot (g)	28	Meat and vegetable soup			Prot (g)	33	Rice with chicken	Prot (g)	39	Lentil stew	Prot (g)	40	Macaroni au gratin	Prot (g)	60
Russian steak in sauce	Lip (g)	21	Chickpea, meat and vegetable stew			Lip (g)	16	Marinierit pompano	Lip (g)	25	Fried eggs	Lip (g)	38	Roast chicken	Lip (g)	24
Chips			#N/A					Tomato salad			Lettuce and sweetcorn salad			Lettuce and tomato salad		
Fruit			Fruit					Yoghurt and wholegrain bread			100% natural orange juice			Fruit		
08-01-18			09-01-18			10-01-18			11-01-18			12-01-18				
Arroz blanco con tomate			Sopa de picadillo			Alubias pintas con chorizo			Espirales salteados con verduras (zanahoria, calabacín)			Crema de calabaza				
Escalopin de cerdo			Halibut con ajo y perejil			Tortilla de patatas			Merluza al horno			Lasaña de verduras				
Ensalada de lechuga y zanahoria	Kcal	809	Patatas vapor			Kcal	750	Ensalada tomate y cebolla c/ orégano	Kcal	995	Pisto	Kcal	735	-	Kcal	748
Fruta y Pan integral	HC (g)	115	Fruta			HC (g)	96	Natillas y pan integral	HC (g)	111	Fruta	HC (g)	103	Zumo naranja 100% natural	HC (g)	109
White rice with fried tomato sauce	Prot (g)	30	Picadillo soup			Prot (g)	53	Pinto bean with chorizo	Prot (g)	46	Sautéed pasta spirals with vegetables	Prot (g)	30	Cream of pumpkin soup	Prot (g)	19
Breaded pork fillet	Lip (g)	24	Halibut with garlic and parsley			Lip (g)	16	Potato omelette	Lip (g)	40	Baked hake	Lip (g)	21	Vegetable lasagne	Lip (g)	25
Lettuce and carrot salad			Steamed potatoes					tomato and onion salad with oregano			Ratatouille			#N/A		
Fruit and Wholegrain bread			Fruit					Custards and wholegrain bread			Fruit			100% natural orange juice		
15-01-18			16-01-18			17-01-18			18-01-18			19-01-18				
Judías verdes con tomate			Fideuá (Magro de cerdo, calamar, quisantes y judía verde)			Crema de guisantes			Garbanzos con verduras			Arroz tres delicias				
Albóndigas de ternera en salsa			Atún al horno con tomate			Escalope de pollo			Tortilla de jamón york			Varitas de merluza				
Arroz blanco	Kcal	815	-			Kcal	779	Patatas fritas	Kcal	923	Tomate aliñado	Kcal	813	Ensalada de lechuga y tomate	Kcal	863
Fruta	HC (g)	98	Fruta			HC (g)	100	Fruta y Pan integral	HC (g)	119	Flan de vainilla	HC (g)	84	Fruta	HC (g)	123
Green beans with tomato sauce	Prot (g)	35	Noodle paella			Prot (g)	47	Cream of pea soup	Prot (g)	44	Chickpea stew with vegetables	Prot (g)	42	Special fried rice	Prot (g)	32
Beef meatballs in sauce	Lip (g)	31	Baked tuna with tomato			Lip (g)	20	Breaded chicken fillet	Lip (g)	29	Ham omelette	Lip (g)	34	Hake fingers	Lip (g)	26
White rice			Fruit					Chips			Tomato salad			Lettuce and tomato salad		
Fruit			Fruit					Fruit and Wholegrain bread			Flan de vainilla			Fruit		
22-01-18			23-01-18			24-01-18			25-01-18			26-01-18				
Lentejas guisadas con verduras (Acelga, patata v tomate)			Arroz con verduras (Calabacín, zanahoria v maíz)			Sopa de cocido (con fideos)			Cocido completo (Garbanzo, ternera. pollo)			-				
Ragout de pavo			Bacalao a la riojana			-			Yogur y Pan integral			-				
Ensalada tomate y albahaca	Kcal	734	-			Kcal	721	-	Kcal	672	-	Kcal	672	-	Kcal	672
Fruta	HC (g)	89	Fruta			HC (g)	102	Yogur y Pan integral	HC (g)	87	-	HC (g)	87	-	HC (g)	87
Lentil casserole with vegetables	Prot (g)	47	Rice with vegetables			Prot (g)	40	Meat and vegetable soup	Prot (g)	37	-	Prot (g)	37	-	Prot (g)	37
Turkey ragout	Lip (g)	21	Riojan-style cod			Lip (g)	16	Chickpea, meat and vegetable stew	Lip (g)	18	-	Lip (g)	18	-	Lip (g)	18
Tomato and basil salad			#N/A					#N/A			-			-		
Fruit			Fruit					Yoghurt and wholegrain bread			-			-		
29-01-18			30-01-18			31-01-18			31-01-18			31-01-18				