

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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 guisadas con verduras (Acelga, patata y tomate)		Macarrones con tomate	
Filete ruso en salsa	Kcal 383 HC (g) 53 Prot (g) 16 Lip (g) 12	Cinta de lomo a la plancha	Kcal 348 HC (g) 45 Prot (g) 17 Lip (g) 11	Palometa adobada	Kcal 458 HC (g) 60 Prot (g) 22 Lip (g) 14	Huevos fritos	Kcal 465 HC (g) 52 Prot (g) 21 Lip (g) 18	Pollo asado	Kcal 486 HC (g) 61 Prot (g) 33 Lip (g) 11
Patatas fritas		Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta		Fruta		Yogur soja		Zumo naranja 100% natural		Fruta	
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 zanahorias		Espirales salteadas con verduras (zanahoria, calabacín)		Crema de calabaza	
Cinta de lomo a la plancha	Kcal 440 HC (g) 63 Prot (g) 18 Lip (g) 12	Halibut con ajo y perejil	Kcal 423 HC (g) 54 Prot (g) 30 Lip (g) 9	Tortilla de patatas	Kcal 468 HC (g) 53 Prot (g) 23 Lip (g) 18	Merluza al horno	Kcal 414 HC (g) 58 Prot (g) 17 Lip (g) 12	Filete de pollo asados al limón	Kcal 395 HC (g) 51 Prot (g) 20 Lip (g) 11
Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas vapor		Ensalada tomate y cebolla c/ orégano		Pisto		Pasta rehogada	
Fruta y Pan integral		Fruta		Yogur soja		Fruta		Zumo naranja 100% natural	
15-01-18		16-01-18		17-01-18		18-01-18		19-01-18	
Judías verdes con tomate		r deua (viagro de ceruo, calamar, guisantes y judía verde)		Crema de guisantes		Garbanzos con verduras		Arroz c/zanahoria, calabacín	
Albóndigas de ternera en salsa	Kcal 460 HC (g) 55 Prot (g) 20 Lip (g) 17	Atún al horno con tomate	Kcal 439 HC (g) 57 Prot (g) 26 Lip (g) 11	Escalope de pollo	Kcal 520 HC (g) 67 Prot (g) 25 Lip (g) 17	Tortilla francesa	Kcal 448 HC (g) 50 Prot (g) 20 Lip (g) 18	Cinta de lomo a la plancha	Kcal 454 HC (g) 62 Prot (g) 18 Lip (g) 14
Arroz blanco		-		Patatas fritas		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta		Fruta		Fruta y Pan integral		Yogur soja		Fruta	
22-01-18		23-01-18		24-01-18		25-01-18		26-01-18	
Lentejas guisadas con verduras (Acelga, patata y tomate)		Arroz con verduras (Calabacín, zanahoria y maíz)		Sopa de cocido (con fideos)					
Ragout de pavo	Kcal 427 HC (g) 54 Prot (g) 26 Lip (g) 11	Bacalao a la riojana	Kcal 406 HC (g) 58 Prot (g) 22 Lip (g) 9	Cinta de lomo a la plancha	Kcal 365 HC (g) 44 Prot (g) 19 Lip (g) 12				
Ensalada tomate y albahaca		-		Ensalada de lechuga y maíz					
Fruta		Fruta		Yogur soja					
29-01-18		30-01-18		31-01-18					

* Todos los días pan, agua y leche.