

MENÚS DEL MES DE FEBRERO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE
LACON A LA GALLEGA
CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

Cena: sopa de verduras y filete de pavo

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
CON VERDURAS
10
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

Cena: Bacalao al horno con patatas

5 FIDEJUA
7.8
SALMON EN SALSA DE NATA
CON ZANAHORIA BABY
2.1.6.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

Cena: pisto con huevos a la plancha

6 CREMA DE VERDURAS
DE LA HUERTA
POLLO ASADO
CON PATATAS
8.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

Cena: lenguado en papillote con verduras

7 GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS
10
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA
1.2.4.6.7.8.11

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

Cena: pollo asado con verdura vapor

10 DIA DE LAS LEGUMBRES
LENTEJAS CON VERDURAS
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

Cena: escalope de cerdo con verduras

11 CREMA DE CALABACIN
10
ATUN REBOZADO
CON ENSALADA
1.2.4.6.7.8.11

FRUTA Y PAN 8
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 24 g

Cena: wok de pollo con brocoli

12 PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
(burauer meat) CON
VERDURAS ASADAS
8.1

FRUTA Y PAN 8
KCAL 485 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

Cena: emperador a la plancha c/menestra

13 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
7.8.5
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA
7.8
ABADEJO EN SALSA CREAMOSA
CON CHAMPINON
2.1.6.8

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

Cena: crema de calabaza c/huevo poché

17 DIA DE LA CROQUETA
PURE DE JUDIAS VERDES
10
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
1.2.4.6.7.8.11

FRUTA Y PAN 8
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

Cena: pollo con tomate y ensalada

18 ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
10
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

Cena: revuelto de gambas y ajetes

19 CREMA DE CALABAZA
10
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON PATATA VAPOR
2.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

Cena: lomo fresco con batata frita

20 ARROZ CON POLLO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 25 g

Cena: fideos de calabacin c/atún

21 GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS
10
POLLO AL CURRY
CON ENSALADA
3.8

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

Cena: pizza de brocoli con york y queso

24 LENTEJAS GUISADAS
CON CHORIZO
10
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

Cena: ternera la plancha con ensalada

25 ARROZ MILANESA
1
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON VERDURAS ASADAS
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

Cena: pavo al curry con fideos de calabacin

JUDIAS BLANCAS CON
VERDURAS
10
FILETE DE POLLO AL LIMON
CON ENSALADA
8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 481 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

Cena: sopa castellana con huevo

27 DIA ITALIANO
PASTA CARBONARA
6.7.8
ALBONDIGAS (burauer meat
cerdo ternera) EN SALSA
POMODORO C/ENSALADA
1.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saltada

28
NO LECTIVO

