

FEBRERO

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Febrero

1
Crema de guisantes
Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera
Fruta
Kcal 592 HC 76 Prot 26 Lip 20

2
Macarrones allá norma
Suprema de Merluza al horno
En salada mixta
Yogur
Kcal 669 HC 88 Prot 28 Lip 22

3
Lentejas con chorizo
Tortilla de atún
Tomate y albahaca
Fruta
Kcal 687 HC 79 Prot 28 Lip 28

6
Arroz salteado 3 delicias
Medallón de Bacalao a la riojana
Fruta
Kcal 760 HC 75 Prot 28 Lip 35

7
Judías Verdes rehogadas con pimentón
Milanesa de Pollo
Patatas dado
Yogur
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

8
Sopa de cocido
Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahoria
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

9
Crema de calabaza
Pizza y patatas
Flan
Kcal 798 HC 71 Prot 30 Lip 27

10
Judías Blancas guisadas
Lenguadina al horno con zanahoria salteada
Fruta
Kcal 600 HC 84 Prot 28 Lip 17

13
Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera
Patatas crujientes
Fruta
Kcal 608 HC 73 Prot 21 Lip 21

Pasta boloñesa
Merluza Orly
Ensalada de tomate y remolacha
Natillas
Kcal 660 HC 75 Prot 26

15
Brócoli y coliflor rehogado
Tortilla de patatas
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 669 HC 82 Prot 39 Lip 20

16
Arroz con curry
Filete de merluza en tempura
Zanahoria baby
Yogur
Kcal 693 HC 96 Prot 27 Lip 25

CREMA DE FIESTA
Fritura de
CARNAVALES
Profiteroles
Kcal 82 Prot 20 Lip 22

20
Espaguetis gratinados
Cinta de lomo
Ensalada
Fruta
Kcal 662 HC 93 Prot 34 Lip 17

21
Sopa de Cocido
Cocido tradicional
Gelatina
Kcal 674 HC 88 Prot 28 Lip 33

22
Paella mixta
Abadejo con salsa pomodoro
Ensalada
Fruta
Kcal 699 HC 76 Prot 26 Lip 19

23
Alubias pintas con zanahoria
Filete de pollo al ajillo a la plancha
Ensalada de la huerta
Fruta
Kcal 698 HC 64 Prot 50 Lip 27

24
DIA NO LECTIVO

DIA NO LECTIVO

28
Judías verdes con pimentón
Cinta de lomo con patatas
Fruta
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33