

Menú de: FEBRERO 2024

Lunes



| | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|
| 5 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 699 | 110 | 18 | 25 |

Fusilli a la carbonara con lardones de bacon
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 12 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 575 | 85 | 19 | 16 |

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada
Canelones de carne asada al gratén
Gelatina

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 19 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 730 | 94 | 27 | 27 |

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 26 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 745 | 70 | 37 | 33 |

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas fritas crujientes
Yogur

Martes



| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 6 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 652 | 77 | 26 | 35 |

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 13 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 521 | 65 | 17 | 27 |

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 20 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 594 | 89 | 26 | 15 |

Arroz blanco con tomate frito
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 27 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 507 | 65 | 19 | 19 |

Sopa maravilla
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles



| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 7 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 718 | 97 | 22 | 33 |

Arroz blanco con tomate frito
Porción de salmón Noruego a la Meunière
Verduritas salteadas
Flan de vainilla

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 14 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 641 | 88 | 17 | 34 |

Alubias blancas guisadas
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 21 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 674 | 88 | 23 | 28 |

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 28 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 600 | 70 | 24 | 26 |

Crema hortelana
Cuartos traseros de pollo asados con miel, romero y limón
Arroz blanco
Helado

Jueves

| | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|
| 1 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 732 | 103 | 23 | 29 |

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 8 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 626 | 85 | 20 | 24 |

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 15 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 537 | 58 | 25 | 19 |

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas
Frankfurt
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 22 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | | | | |

NO LECTIVO

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 29 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 763 | 84 | 33 | 32 |

Alubias blancas estofadas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Viernes

| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 2 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 612 | 73 | 23 | 28 |

Crema de verduras natural
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 9 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 630 | 75 | 22 | 31 |

Crema de calabacín natural
Solomillo de pollo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Yogur

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 16 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 676 | 94 | 20 | 30 |

Arroz negro con calamares
Merluza con salsa marinera
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
Yogur

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 23 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | | | | |

NO LECTIVO

