



MENÚ 2010/2011 (SEPTIEMBRE, NOVIEMBRE, ENERO, MARZO, MAYO, JULIO)

S E M A N A 1	LUNES Espaguetis boloñesa Hamburguesa de ternera c/ patatas chips Yogur, pan y agua CAL: 840 Kcal. PROT: 37,9 g H.C: 102,30 GRA: 31 g	MARTES Sopa de fideos Carne, garbanzos, patatas y judías verdes Fruta, pan y agua CAL: 799,4 PROT: 28,1 g H.C: 108,1 GRA: 28,7	MIERCOLES Arroz con pollo Lenguado en salsa con patatas a cuadros Yogur, pan y agua CAL: 830,8. PROT: 26 H.C: 108,1 GRA: 32,8	JUEVES Crema de calabacín Tortilla de patatas guisada c/ ensalada de lechuga Fruta, pan y agua CAL: 665,30 PROT: 19,5 H.C: 78,80 GRA: 30,20	VIERNES Crema de espinacas Albóndigas de ternera c/ patatas a cuadritos Yogur, pan y agua CAL: 761,30 PROT: 25,1 H.C: : 77,40 GRA: 39
S E M A N A 2	LUNES Crema de calabacín Hamburguesa de ternera c/ patatas chips Fruta, pan y agua CAL: 671,20 PROT: 33,20 H.C: 68,10 GRA: 29,50	MARTES Fabada asturiana Lomitos de rosada c/ ensalada de lechuga Yogur, pan y agua CAL: 850,20 PROT: 53,70 H.C: 72 GRA: 38,50	MIERCOLES Arroz con tomate Lenguado rebozado c/ ensalada de lechuga Melocotón en alm, pan y agua CAL: 748 PROT: 25 H.C: 103,30 GRA: 26	JUEVES Menestra de verduras Salchichas vienesas en salsa c/ patatas a cuadros Yogurt, pan y agua CAL: 727,70 PROT: 27,2 H.C: 66,30 GRA: 39,30	VIERNES Sopa de fideos Ternera asada c/patatas fritas Fruta, pan y agua CAL: 796,30 PROT: 40,30 H.C: 91,50 GRA: 29,90
S E M A N A 3	LUNES Crema de zanahorias Magro c/tomate y patatas a cuadritos Fruta, pan y agua CAL: 711,40 PROT: 29,6 H.C: 92 GRA: 25	MARTES Tornillos c/ tomate Gallo al horno c/ ensalada de lechuga Yogur, pan y agua CAL: 665,80 PROT: 29,40 H.C: 94,30 GRA: 19	MIERCOLES Arroz con pollo Tortilla de atún con ensalada de lechuga Fruta, pan y agua CAL: 688,8 PROT: 23,99 H.C: 90,79 GRA: 25,60	JUEVES Sopa de fideos Carne, garbanzos, patatas y judías verdes Yogur, pan y agua CAL: 799,4 PROT: 28,10 H.P: 108,10 GRA: 28,70	VIERNES Crema de puerros Filete de merluza en salsa de tomate Fruta, pan y agua CAL: 674,90 PROT: 28,50 H.C: 88,70 GRA: 22,9
S E M A N A 4	LUNES Arroz c/ tomate Lenguado menier c/ patatas Yogurt, pan y agua CAL: 833,60 PROT: 32,80 H.C: 104,70 GRA: 31,6 g	MARTES Crema de zanahorias Villaroy de york c/ ensalada Fruta, pan y agua CAL: 652,3 PROT: 19,4 H.C: 78,9 GRA: 39,90	MIERCOLES Judías pintas estofadas Tortilla de patatas ensalada Yogurt, pan y agua CAL: 718,80 PROT: 33,10 H.C: 80 GRA: 29,60g	JUEVES Macarrones c/ bacon Rodaja de merluza Fruta, pan y agua CAL: 891 PROT: 28 H.C: 106 GRA: 39,4	VIERNES Puré de espinacas Albóndigas de ternera c/ Yogurt, pan y agua CAL: 761,30 PROT: 25,10 H.C: 77,4 GRA: 39



MENÚ 2010/2011 (OCTUBRE, DICIEMBRE, FEBRERO, ABRIL, JUNIO Y AGOSTO)

S E M A N A 1	LUNES Judías verdes c/ bacon Escalope de pollo c/ ensalada de lechuga Fruta, pan y agua CAL: 640,65 Kcal. PROT: 25,6g H.C: 61,55 GRA: 32,45	MARTES Sopa de fideos Carne, garbanzos, patatas y judías verdes Yogurt, pan y agua CAL: 799,4 PROT: 28,1 g H.C: 108,1 GRA: 28,7	MIERCOLES Coditos c/ salsa de tomate Ventresca rebozada c/ patatas a chips Fruta, pan y agua CAL: 802,7. PROT: 42,3 H.C: 84,8 GRA: 32,7	JUEVES Puré de verduras frescas Huevos rellenos de jamón, bechamel con ensalada Yogurt, pan y agua CAL: 891 PROT: 28 H.C: 106,10 GRA: 39,4	VIERNES Lentejas guisadas Bacalao orly con ensalada de lechuga Fruta , pan y agua CAL: 791,30 PROT: 44,50 H.C: : 80,2 GRA: 32,5
S E M A N A 2	LUNES Spaghetti c/salsa de tomat Lenguado menier c/ ensalada de lechuga Yogurt, pan y agua CAL: 694,9 PROT: 26,7 H.C: 91,70 GRA: 24,50	MARTES Puré de verduras Escalope de pollo c/ ensalada de lechuga Fruta, pan y agua CAL: 621,8 PROT: 27,8 H.C: 68,4 GRA: 26,3	MIERCOLES Sopa de fideos Roti de pavo c/ ensalada de lechuga Yogurt, pan y agua CAL: 799,4 PROT: 28,10 H.C: 108,10 GRA: 28,7	JUEVES Crema de espinacas Albóndigas de ternera c/ patatas a cuadros Fruta, pan y agua CAL: 761,3 PROT:25,1 H.C: 77,4 GRA: 39	VIERNES Judías pintas c/verdu Lomitos de rosada c/ ensalada de lechuga Yogurt, pan y agua CAL: 686,3 PROT: 43,50 H.C: 59,40 GRA: 30,50
S E M A N A 3	LUNES Patatas guisada c/verduras Ventrisca rebozada c/ ensalada de lechuga Fruta, pan y agua CAL: 690 PROT: 26,6 H.C: 84,5 GRA: 27,3	MARTES Judías verdes c/aceite oliv Jamoncitos de pollo en su jugo c/ patatas Yogur, pan y agua CAL: 718 PROT::31,9 H.C: 55,8 GRA: 40,8	MIERCOLES Macarrones c/ bacon y tom Filete de merluza c/salsa verde Fruta, pan y agua CAL: 802,7 PROT: 42,3 H.C: 84,8 GRA: 32,7	JUEVES Lentejas guisadas c/chori Huevos rellenos de jamón y bechamel /ensalada Yogur, pan y agua CAL: 840,20 PROT: 50,9 H.C: 83,10 GRA: 33,8	VIERNES Menestra de verduras Cinta de lomo c/ensalda de lechuga y tomate Fruta, pan y agua CAL: 574,4 PROT: 28,4 H.C: 56 GRA: 26,3
S E M A N A 4	LUNES Espaguetis boloñesa Tortilla de patata c/ ensal Fruta, pan y agua CAL: 839,40 PROT: 46,5 H.C: 81,4 GRA:36,4 g	MARTES Lentejas guisadas c/ verdu Cinta de lomo fresca c/ ens Yogurt, pan y agua CAL: 839,40 PROT: 46,50 H.C: 81,40 GRA: 36,4	MIERCOLES Puré de patatas y zanahori Pollo en pepitoria c/ patata Fruta, pan y agua CAL: 759,7 PROT: 37,9 H.C: 59,7 GRA: 41	JUEVES Patatas gratinadas c/carne F. de merluza c/ patatas Yogurt, pan y agua CAL: 721,10 PROT: 27,2 H.C: 93,9 GRA: 26,34	VIERNES Sopa de fideos Cocido completo Fruta, pan y agua CAL: 799,4 PROT: 28,1 g H.C: 108,1 GRA: 28,7

